



## بمناسبة اليوم العالمي لضغط الدم المرتفع الدكتور محمود سرايا لـ«الخليج الطبي»: ضغط الدم أكثر الأمراض شيوعاً وخطورة لكنه أكثرها قابلية للسيطرة عند الاكتشاف المبكر



### الخطر الصامت

أشار الدكتور محمود سرايا استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية بمستشفى الكندي، إلى أن ارتفاع ضغط الدم يعد من أبرز التحديات الصحية العالمية، حيث يُعتبر ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً حول العالم، وأوضح الدكتور محمود سبب تسمية المرض باسم «القاتل الصامت» لأنه قد يستمر سنوات طويلة من دون أعراض واضحة، بينما يسبب أضراراً تدريجية للقلب والمخ والكلى والأوعية الدموية. وأضاف يعد من أهم عوامل الخطورة المسببة للجلطات القلبية والسكتات الدماغية وضعف عضلة القلب والفشل الكلوي وأمراض الشرايين.

### معايير ارتفاع ضغط الدم

باختصار ضغط الدم هو القوة التي يضغط بها القلب الدم داخل الشرايين لتغذية أعضاء الجسم المختلفة، ويُقاس برقمين: الأول هو الضغط الانقباضي الرقم العلوي، أما الرقم الثاني فهو الضغط الانبساطي: الرقم السفلي وفقاً للتصنيفات الحديثة الصادرة عن الجمعية الأمريكية للقلب، فإن الضغط الطبيعي يكون أقل من 120/80 mmHg، بينما تبدأ مرحلة «الضغط المرتفع» من قراءات 129-120 على 80 mmHg، ويبدأ تشخيص ارتفاع ضغط الدم من 130/80 mmHg.

وقد تم خفض هذه الحدود لأن الدراسات أثبتت أن خطر أمراض القلب والجلطات يبدأ بالارتفاع حتى عند مستويات ضغط كانت تعتبر مقبولة سابقاً.

ولفت الدكتور محمود إلى أن ارتفاع الضغط المؤقت لا يعني بالضرورة الإصابة بمرض الضغط، لأن الضغط قد يرتفع مؤقتاً بسبب التوتر، أو الألم، أو التدخين، أو قلة النوم، أو تناول المنبهات، وشدد على أهمية تكرار القياسات والمتابعة المنتظمة سواء بالعيادات أو في المنزل عن طريق استخدام أجهزة قياس ضغط الدم معتمدة واستخدم أجهزة قياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة لاعتداد قياسي ضغط صحيح.

وأشار إلى أن حوالي 90-95% من المرضى لا يوجد سبب واضح ومباشر لارتفاع الضغط، ويُعرف هذا النوع باسم «ارتفاع ضغط الدم الأولي»، وهو يرتبط بعوامل متعددة مثل الوراثة، السمنة، الإفراط في الملح، التدخين، التوتر، قلة النشاط البدني، واضطرابات النوم. أما نسبة قليلة من المرضى فقد يكون لديهم سبب واضح مثل أمراض الكلى أو اضطرابات الهرمونات أو بسبب بعض الأدوية، ويُعرف هذا النوع باسم «ارتفاع



د. محمود سرايا.

### ضغط الدم الثانوي

ارتفاع ضغط الدم قد يحدث نتيجة خلل معقد في وظيفة الأوعية الدموية والأنظمة الهرمونية المنظمة للدورة الدموية، فالأوعية الدموية تحتوي على طبقة داخلية تُسمى «البطانة الوعائية»، وهي مسؤولة عن إفراز مواد تساعد على ارتخاء الأوعية وتنظيم تدفق الدم مثل مادة اوكسيد النيتريك. وعند حدوث خلل في هذه الطبقة يقل إفراز هذه المواد الموسعة للأوعية، مما يؤدي إلى انقباضها وتسبب الالتهابات بها، ومن ثم ضيق الأوعية وارتفاع ضغط الدم.

أيضاً هناك نظام هرموني مهم يُعرف باسم «نظام الرينين-أنجيوتنسين-الدوستيرون» RAS، وله دور أساسي في ارتفاع الضغط، فعند زيادة نشاط هذا النظام يحدث انقباض الأوعية الدموية واحتباس للصوديوم والسوائل بالجسم، مؤدياً بذلك إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث أضرار تدريجية بالقلب والكلى والأوعية الدموية.

عوامل تزيد من خطر الإصابة: نصح الدكتور محمود بمحاولة تجنب العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بارتفاع الضغط والتي من أهمها التدخين، حيث يؤدي النيكوتين إلى رفع ضغط الدم وإتلاف الأوعية الدموية وزيادة خطر الجلطات.

كما أن الإفراط في تناول الملح يُعتبر من أهم أسباب ارتفاع الضغط، خاصة مع الأطعمة السريعة والمصنعة والمخللات. كذلك ترتبط السمنة وقلة النشاط البدني بزيادة احتمالية الإصابة بارتفاع الضغط، بينما يساهم التوتر المزمن وقلة النوم في زيادة نشاط الجهاز العصبي وهرمونات التوتر مما يؤدي إلى ارتفاع الضغط. ورغم خطورة المرض، فإن كثيرًا من المرضى لا يشعرون بأي أعراض، لذلك قد يُكتشف بالصدفة أثناء الفحص. ومع ذلك قد تظهر أحياناً بعض الأعراض مثل الصداع، الدوخة، الخفقان والشعور بالتعب والإرهاق.

### التحكم في المرض وعلاجه:

إذا لم تم السيطرة على ضغط الدم فقد يؤدي إلى الجلطات الدماغية، والجلطات القلبية، يعد من أشهر أسباب ضعف عضلة القلب، الفشل الكلوي، ضعف النظر، وتلف الأوعية الدموية ويعتمد علاج ارتفاع ضغط الدم على طريقتين أساسيتين هما تعديل نمط الحياة والعلاج الدوائي عند الحاجة، وفي بعض الأحيان قد يحتاج المريض إلى أسلوب علاجي متطور تداخلي مثل كي الشريان الكلوي وتركيب أجهزة علاج تنشيط مستقبلات الضغط، يشمل تعديل نمط الحياة والحفاظ على نظام غذائي صحي يتضمن تقليل الملح وينصح بمعدل يومي حوالي 5 جرامات في اليوم ما يعادل ملعقة شاي صغيرة، وينصح بتجنب المخللات، الوجبات السريعة، الأطعمة المصنعة وسابقة التحضير، المقلبات، المشروبات الغازية، ويُفضل تناول الخضراوات والفواكه، الحبوب الكاملة، الأسماك، الألبان قليلة الدسم، المكسرات غير المملحة.

ويُعتبر نظام DASH الغذائي من أفضل الأنظمة الغذائية للمساعدة في ضبط ضغط الدم. كما يُنصح بانقاص الوزن، ممارسة الرياضة حوالي نصف ساعة من المشي يومياً خمسة أيام بالأسبوع، التوقف عن التدخين، النوم الجيد، والإقلال من التوتر. فالالتزام بهذه الأشياء البسيطة يساعد على الحفاظ من ارتفاع ضغط الدم والصحة بشكل عام. أما العلاج الدوائي فقد يشمل موسعات الشرايين ومدرات البول وغيرها من الأدوية المعتمدة حسب رأي الطبيب ومن المهم أيضاً معرفة الأدوية التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل معظم المسكنات والكورتيزون. يحتاج ارتفاع ضغط الدم إلى متابعة مستمرة حيث إنه مزمن ويجب الالتزام بالعلاج وعدم إيقافه من دون استشارة الطبيب. وفي النهاية، يُعد ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض شيوعاً وخطورة، لكنه في الوقت نفسه من أكثر الأمراض القابلة للسيطرة عند اكتشافه مبكراً والالتزام بالعلاج ونمط الحياة الصحي. ولذلك فإن الوقاية، والمتابعة المنتظمة، وقياس الضغط بشكل دوري، تبقى من أهم وسائل حماية القلب والمخ والكلى من المضاعفات الخطيرة.



### كلام في الصحة

بقلم: ثيابه إبراهيم سيد أحمد

### أواني طهي صحية

يعد الطهي جزءاً أصيلاً من التجارب الإنسانية، الغذاء مصدر الحياة؛ فبدونه لا يستطيع البشر البقاء. وعلى الرغم من الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة، فإنه لا شيء يضاهي طعام المنزل والوجبات المحضرة منزلياً؛ لقيمتهما الغذائية والعاطفية أيضاً.

فكل أم تعد الطعام لأُسرتها تضع صحتها أولوية، مع اكتمال العناصر الغذائية وجودة الطعام ومعدلات الطبخ لوجبة شهية.

ومن يهوى الطهي يعي جيدا السعادة في التجربة، التي تبدأ من اختيار الأواني الصحية. وتختلف الأواني عن اختيار نوع الأواني المثالية للطبخ الصحي والتي لا تتفاعل مع الطعام وتؤثر على الطعم.

قديمًا كانت تصنع أواني الطهي من المواد الطبيعية المتاحة مثل الطين والأخشاب، وصولاً إلى الأواني المصنوعة من السيراميك والحديد الصلب والنحاس. ولعلنا جميعاً رأينا الأواني التي استخدمتها جداتنا للطهي، وكانت بسيطة التصميم ومصنوعة من الألومنيوم في أغلب الأوقات، لكن في يومنا هذا هناك خيارات كثيرة لأواني الطهي؛ حيث تظهر اتجاهات جديدة كل بضعة أعوام في تصميمها وتصنيعها، ويظل الخيار الصحي هو ما نبحث عنه. فهناك أنواع معينة من الأواني ترتبط اسمها بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة، مثل العيوب الخلفية، فرط نشاط الغدة الدرقية، أمراض المناعة الذاتية، والسرطانات المختلفة. وصدرت العديد من التحذيرات بخصوص الاستخدام على المدى الطويل وهي التي تحتوي على مادة التفلون حيث أنها غير آمنة على الصحة.

وبين مؤيد معارض للأواني الألومنيوم فهي ليست دائماً الخيار الأمثل لصحتك، رغم أسعارها المتوسطة فقد يتفاعل الألومنيوم مع الأطعمة الحمضية مما قد يتسبب في تسرب كميات صغيرة إلى وجباتك.

تعد أواني الطهي المصنوعة من السيراميك والبورسلين خيارات ممتازة إذا كنت تبحث عن شيء غير مضر وصديق للبيئة. فهي لا تسرب مواد ضارة إلى طعامك، حتى في درجات الحرارة العالية.

ويروج لأواني الحديد الزهر التقليدية المقاوم للصدأ فهو من أكثر أواني الطهي أماناً ومتانة ولا يتفاعل مع الأطعمة سواء الحمضية أو القلوية.

وتأتي أواني الطهي بالبخار التي ظهرت في السنوات الماضية ووفرت الكثير من الوقت والجهد وتعتبر هذه التقنية من أفضل الطرق الصحية للطهي.

بينما يحاول المصنعون تجديد أواني الطهي وتحسين أدائها، علينا دائماً اختيار الأفضل واضعين في اعتبارنا أن المواد الكيميائية المصنعة الحديثة ليست معروفة الأضرار بشكل كامل بعد. ولهذا، علينا دائماً البحث عن الخيار الأفضل والأصح. وأن نستخدم ما لدينا من الأواني وفقاً لتعليمات التصنيع؛ لتجنب أي أخطار محتملة قد تنجم عن سوء الاستخدام.

## قسم المسالك البولية بمستشفى السلام ينهي معاناة مريض يعاني من حصوات الكلى



د. عبدالسلام الأحمد.

أنهى فريق طبي بقسم المسالك البولية في مستشفى السلام التخصصي معاناة مريض بحريبي، وهو شاب في أواخر العشرينيات ومن ذوي الاحتياجات الخاصة.

حيث قاد الفريق الطبي الدكتور عبدالسلام الأحمد استشاري جراحة المسالك البولية، وقام باستقبال الحالة وإجراء كل الفحوصات المبدئية والتي بينت أنه تم استئصال المثانة وتركيب دعامة.

وصرح الدكتور أحمد أن صعوبة الوضع جاءت مع عدم وجود مائة للمريض ما استدعى تركيب دعامة وتغييرها بشكل مستمر.

هذه المرة لم يتم تغييرها حيث كانت لديه دعامة فئائية في كلتا الكليتين، تمتد إلى الحالب وإلى الجيب الكلوي، مدة ثلاث سنوات، وكان يعاني من حصوات في كلتا الكليتين، يبلغ طول كل منها حوالي 4-5 سم. وكان الحالب بأكمله، فوق الدعامة، مليئاً بالحصوات، كما كانت هناك حصوة كبيرة في الجيب الكلوي.

وأضاف الدكتور أحمد: نظراً إلى أن الحالة معقدة فقد أُخبرَت العائلة أن تفتيت الحصوات قد يستغرق خمس جلسات، ولكن الحمد لله أنجزت العملية في جلستين فقط.

الأولى: حصوة في الكلى اليسرى والحالب الأيسر بالإضافة إلى تخليق جيب المثانة، والثانية: الكلى اليمنى والحالب الأيمن.

وبين أن الحصوة أُزيلت بتقنية استئصال الحصى عن طريق الجلد (PCNL) باستخدام أنبوب. يتم ذلك عادةً من الأسفل إلى الأعلى باستخدام منظار الحالب



## الدكتورة نادية مطر: حصوات السليكون ليست مدى الحياة وتتطلب الاستبدال بحسب تغيرات الجسم



د. نادية مطر.

التواصل الاجتماعي من قبل بعض المشاهير من كلام عن تمزق حصوات السليكون وتسرب السليكون في الثدي مع آلام في الثدي غير دقيق وغالباً هذه الحصوات تكون قديمة جدا وبجودة رديئة.

أما بالنسبة إلى حدوث السرطان حول حصوات السليكون فهو سرطان نادر جدا الحدوث ولا يحدث في الثدي، لكنه يحدث فقط في القشرة حول الحشو وهذا النوع مرتبط بسرطان الغدد اللمفاوية وعلاجه إزالة الحشو.

وللوقاية أوصت الدكتورة جميع المرضى الذين أجروا عملية وضع حصوات سليكون الثدي بالفحص بأشعة MRI من بعد إجراء العملية أو عند الحاجة كفحص مسحي للمتابعة. ومن المهم معرفة أن حصوات السليكون ليست مدى الحياة وقد تتطلب الاستبدال في مرحلة من مراحل العمر أو علي حسب التغيرات في الجسم.

تفكر كثير من السيدات ولأسباب مختلفة في زراعة حصوات السليكون في الثدي، قد يكون لسبب طبي أو تجميلي أو كلاهما معا. ويحتاج هذا النوع من العمليات لنجاحها إلى عدة عوامل، أهمها خبرة الطبيب والتقنيات المستخدمة عند إجراء العملية وغيرها جميعها تستعرضها في المقال التالي الدكتورة نادية مطر استشاري الجراحة العامة وجراحة التجميل والحروق بعيادة (نادية كلينيك) وتتعرف أيضا على خطورة تمزق حصوات السليكون في الثدي.

أكدت الدكتورة نادية أن عملية تكبير الثدي بحشوات السليكون من العمليات الشائعة في جراحة التجميل، لتعزيز الأنوثة والثقة بالنفس وتحسين جودة الحياة كما تجرى لدواعي طبية مثل التشوّهات الخلقية وترميم الثدي بعد السرطان أو لدواعي تجميلية لتعطي شكلاً الامتلاء للثدي والتناسق بعد الولادة، وفقدان الوزن.

مشيرة إلى أن هذه الحشوات تعطي ملمساً ومظهراً قريباً جداً من الثدي الطبيعي. وتدمر عادة من 10 إلى 20 عاماً، وفي العملية توضع تحت أو فوق عضلة الصدر على حسب حالة المريضة. مبيّنة أن هناك أنواعاً وأشكالاً لهذه الحشوات وشركات كثيرة تتنافس مع بعض وخاصة مع التطور العلمي الحالي لتعطي أفضل جودة وبالتالي نتيجة مرضية للعملية.

أسأ عن أفضل مواصفات أنواع حشوات السليكون فأجابت الدكتورة نادية، إنها ذو الملمس الخارجي الناعم والمتانة العالية ومن داخل الحشوة مادة السليكون تكون متماسكة وذات كثافة عالية وحاصلة على شهادة الاعتماد العالمي FDA لضمان أن تكون الحشوات آمنة للاستخدام، والاختيار النهائي لجراح التجميل حسب خبرته وتوافر الحشوات.

وتابعت من المضاعفات المحتملة الحدوث بعد العملية الانكماش الكبسولي أحيانا يسمى بالقشرة فوق الحشوة أو تمزق صامت من دون أعراض ولا يسبب تورب السليكون لأنه متماسك، بل تشعر المريضة بتغير في شكل الثدي فقط. وشددت الدكتورة نادية على ضرورة تحري الدقة في نقل المعلومات الطبية وأن ما يتداول حالياً في وسائل

المرن، حيث يُدخل المنظار من الأعلى إلى الأسفل لتنظيف الحالب وإزالة الدعامة. تكرر الأمر نفسه مع الكلية اليمنى، حيث أُزيلت الحصوة من خلال أنبوب، ثم من الأعلى إلى الأسفل لتنظيف الحالب. استغرقت الجلسة الأولى حوالي أربع ساعات، والثانية أكثر من ثلاث ساعات. الحمد لله انتهى الأمر بنجاح تام. وتم التخلص من المعاناة بشكل نهائي.