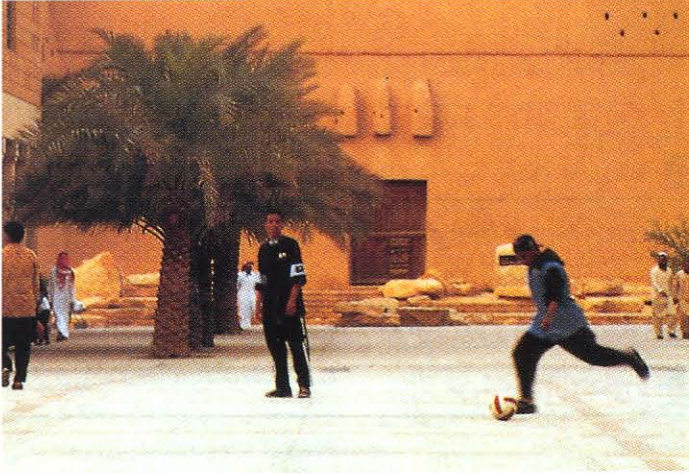




متفرقات وآمال...



حدود متوسط قدره ٦٧ عاماً. وكان عند نصف المشتركين في الدراسة ضغط دم عادي، بينما كان النصف الآخر يعاني ارتفاعاً معتدلاً في ضغط الدم. وكانوا جميعاً أصحاء فيما يتعلق بالجوانب الأخرى.

جلس الجميع لسلسلة قوامها ثمانية اختبارات لقياس ذاكرتهم وقياس زمن التفاعل عندهم. وشملت الاختبارات بعض الأمور مثل اليقظة والنشاط والانتباه والقدرة على التركيز والقدرة على إكمال الأعمال الخاصة بالتعرف على الكلمات والصور.

وقد كانت النتيجة أن درجات المجموعة التي كانت تعاني ضغط الدم الأعلى أقل بمقدار مهم في سبعة من هذه الاختبارات رغم أن قلة مهاراتهم لم تظهر بالشكل الخطير الذي يؤثر على النشاطات اليومية.

هذه دراسة فردية وقد لا يعتمد على نتائجها بصورة نهائية، ولكنها مؤشّر علق عليه من عدد من المتخصصين منهم الدكتور تارلس فرانسيس رئيس لجنة فرط ضغط الدم



تقدم العمر فإن ضغط الدم يرتفع مع تقدم العمر، وإن المجتمعات التي تكون فيها البدانة أكثر انتشاراً يكون ضغط الدم المرتفع منتشرأً عندها بصورة أكثر. أما أوسع الدراسات انتشاراً فهي دراسة المسح الشامل للمجتمع الأمريكي التي تؤكد أن احتمال إصابة البدين بارتفاع ضغط الدم تساوي ٣ أضعاف احتمال إصابة ذي الوزن العادي.

ويرتفع هذا الاحتمال إلى ٥,٦ أضعاف بين الشباب زائدي الوزن ويهبط إلى ١,٩ ضعف بين الأعمار من ٤٥ سنة إلى ٧٥ سنة. أما آخر الدراسات فهي دراسة حديثة في طريقها للنشر (بإذن الله) أجريت على مدرسي المراحل الدراسية المختلفة بمدينة الرياض تؤكد أنه كلما زاد الوزن إلى مرحلة الإفراط. وبين دراسة ١٩٦٩. ودراسة الرياض التي لم تنشر عشرات الدراسات التي تؤكد هذه الحقيقة.

وللذاكرة والتفكير مكان!..

أوضحت دراسة نشرت في عدد جديد من دورية الـ (Hypertension) أن كبار السن الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم حتى المعتدل منه والذين يبادرون إلى علاجه سواء بتلقي أي علاج دوائي أو عن طريق الحمية الغذائية أو التمارين الرياضية أو التغييرات الأخرى في أسلوب الحياة قد أحرزوا درجات أقل في اختبارات الذاكرة واختبارات المهارات التفكيرية الأخرى من أولئك الذين في مثل سنهم من ذوي ضغط الدم الطبيعي.

«هذا وقد أجريت الدراسة على أكثر من ١٠٠ شخص كانت أعمارهم في

يعتبر ارتفاع ضغط الدم المفرط أحد الأركان الثلاثة للأمراض الباطنية الحديثة، والتي هي ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب. وهناك ارتباط وثيق بين هذه الثلاثة أركان وتآلف إذا أهمله الإنسان دفع له ضريبة غالية، وأي شيء أعلى في الحياة الدنيا من الصحة والحياة؟ أما القلب وأمراضه وتوابعها فهو عالم خاص في إهماله، وأما السكري والضغط فهما بدايات صامتة لا تلتفت أن تستهدف أعضاء معينة من الجسم فتفتك بها، وعلى رأس هذه الأعضاء الكلى، والقلب، والعينان وربما المخ نفسه.

هذه وقفات سريعة تجمع متفرقات عن مشكلات الضغط وارتفاعه. والهدف من طرحها هو زرع الأمل في حل المشكلة ومجابهة مضاعفاتها بالحكمة المعهودة في المسلم.

السمنة حقيقة لا وهم

إن العلاقة بين البدانة أو زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم حقيقة معروفة منذ أكثر من ٥٠ سنة، ولا يكاد يجادل فيها إلا غير متابع. كما أن تخفيض الوزن عند الكثير من زائدي الوزن علاج مباشر لضغط الدم المرتفع. هكذا تقول نتائج دراسات ودراسات ودراسات بل ومشاهدات.

كانت بداية أوضح الدراسات التي تربط بين السمنة وارتفاع ضغط الدم هي ما جمع عام ١٩٦٩م لحالات ما قبل هذا التاريخ من ٣١ تقريراً من ١٥ مجتمعاً من دول العالم المختلفة، وكانت النتيجة تقول إنه في التجمعات التي يزيد فيها الوزن مع





إننا في حاجة حقيقية إلى توجيه المزيد من الانتباه والحذر نحو تغيير أسلوب الحياة وهذا ما لم ينفذ بصورة صحيحة عند بعض من يعاني ارتفاع ضغط الدم. فعندما يتعرض أحدنا لارتفاع الكوليسترول على سبيل المثال فإنه يبادر مباشرة إلى اتباع حمية غذائية، ولكننا نعلم في المقابل أن أحد أحسن الطرق لخفض ضغط الدم المرتفع هو اتباع حمية غذائية أيضاً قوامها نسبة عالية من الخضراوات والفواكه والكربوهيدرات المعقدة. نعم يمكن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم عند معظم الناس عن طريق الحمية الغذائية والتمارين البدنية مع الأدوية العلاجية عندما يكون ذلك ضرورياً، ولكن هذه الرسالة لم تصل إلى القدر الكافي من الأطباء ومرضاهم.

إن مثل هذا الأمر الذي يقول به الدكتور «ونج» لا يعني إهمال الدواء، ولكنه حث على العلاج الشمولي. وقد تنفع الحمية وحدها في بعض الحالات وخفض الوزن قد ينفع في بعضها الآخر. كما أن الأدوية ستؤدي دوراً مركزياً في معظم الحالات.

ضغط الدم المفرط Hypertension دورية الجمعية الأمريكية للقلب نشر التقرير الذي أعد حول معلومات عن حوالي ٢٠,٠٠٠ (عشرين ألف) شخص بالغ (مشاركين في دراسة قومية عن الصحة والتغذية) تمت في الفترة بين عامي ١٩٨٨م إلى ١٩٩٤م لمعرفة عدد الأمراض المزمنة عندهم وعوامل الخطورة المرتبطة بهم وجد أن ٦٥٪ من كل الأشخاص الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم المفرط غير المسيطر عليه لديهم نوع من أنواع ارتفاع ضغط الدم يسمى ضغط الدم المفرط الانقباضي المفرد (سبق أن أوضح في المقابلة في الصفحات السابقة) وفيه يكون ضغط الدم الانقباضي (Systolic) (الرقم الأول في قراءة ضغط الدم) عالياً بشكل غير طبيعي، ولكن ضغط الدم الانبساطي (Distolic) (الرقم الثاني في القراءة) يكون عادياً (طبيعياً). وشكل هذا النوع من الضغط نسبة ٨٠٪ بين الأشخاص المفرط الضغط ذوي الأعمار أكثر من خمسين سنة و ٨٧٪ في سن فوق ستين سنة. نأخذ التعليق على هذه الدراسة من أحد المتخصصين في هذا الشأن وهو الدكتور «ناثان ونج» الأستاذ المشارك في أمراض القلب بجامعة كاليفورنيا:

«يكون عند الكثير منا ضغط دم عال بشكل طبيعي، وكلما تقدمنا في العمر فإن رقم الضغط الانقباضي يزحف إلى أعلى، أما الانبساطي فإنه يزحف إلى أسفل. وبالطبع فإن كثيراً من هذا يأتي نتيجة الزيادة في وزن الجسم كلما تقدمنا في العمر. وعلى الرغم من أن كثيراً من الأطباء يعتقدون أنه من الكافي أن يخفض ضغط المريض ليصل إلى $\frac{140}{90}$ أو أقل لكن الهدف المثالي يجب أن يكون تنزيل الضغط إلى أقل من $\frac{120}{80}$ ملتر زئبقي».



بالكلية الأمريكية لأمراض القلب حيث قال: «إن هذه الدراسة تعطي دعماً إضافياً للفكرة التي تنم على أنك ترغب حقاً في الإبقاء على ضغط دمك تحت السيطرة كلما كان ذلك ممكناً». وقال الدكتور «باري ريسبيرج» مدير معهد أبحاث الكبر ومرض «الزهيمر» بكلية الطب بجامعة نيويورك معلقاً: «إذا كانت هذه النتائج صحيحة فإنها حقاً تدعم الحاجة الملحة والطريق أمام العلاجات الوقائية والتي هي ذات أهمية كبيرة بالنسبة لكل المسنين». ونختم بتعليق للدكتور «لاري سباركنز» الباحث الرئيس بمعهد هالدمان لأبحاث «الزهيمر» بمعهد Sun Health الذي قال فيه: «إذا كان باستطاعتك أن تخفض ضغط الدم دون أدوية فذلك هو الطريق الذي يجب أن تسلكه. فالعديد من الناس يعتقدون بأنه طالما يتناولون الدواء فلا داعي لتغيير أسلوب الحياة».

وتغيير أسلوب الحياة المقصود هنا هو أسلوب المعيشة والغذاء.

انقباضي.. انبساطي..

في عدد مارس الماضي من دورية

إن علاقة السمنة بارتفاع ضغط الدم حقيقة، كما أن تخفيض

الوزن علاج حقيقي أيضاً

ارتفاع ضغط الدم مرتبط بزيادة الوزن بين مدرسي مدينة الرياض

دراسة تؤكد أن ارتفاع ضغط الدم يؤثر في التفكير والذاكرة

للحمية الغذائية والتمارين الرياضية دور مهم في تخفيض

ضغط الدم

النصيحة بالخضار والفواكه والألياف الغذائية