

Prehypertension

Ehab Mohammed Zaky Mohammed

لقد استقر على تعريف (ما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع) على أنه ضغط الدم الذي يزيد عن (120/80) ويقل عن (140/90) أى ما بين الضغط الانقباضى 140 إلى 120) والضغط الانبساطى (80 إلى 90). وبالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض السكر فيكون ما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع ما بين (110 إلى 129) الضغط الانقباضى وما بين (70 إلى 79) الضغط الانبساطى. وقد أوضحت الدراسات أن ما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع منتشر فى الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من البلدان فيصل معدل حدوثه فى الولايات المتحدة إلى 25%. أما عوامل الخطورة التى تؤدى إلى ما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع فهى: زيادة حامض البوليك فهو أحد مسببات ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين وتكون زيادة حامض البوليك مصاحبة لدقائق الزلال فى البول لدى الأشخاص ذوى ما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع. السمنة وزيادة الوزن من العوامل التى تؤدى إلى كثير من المشاكل وتوجد علاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم فى الكبار والصغار من العمر 0. التدخين من العوامل المرتبطة بما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع فقد وجد أن متوسط ارتفاع ضغط الدم بعد بداية التدخين بما يساوى 0.20 زيادة نسبة الكوليستيرول وزيادة نسبة الدهون منخفضة الكثافة ونقصان نسبة الدهون مرتفعة الكثافة وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية والسكر لهم دور مؤثر فى ارتفاع ضغط الدم. هناك ارتباط بين تناول الكحوليات وما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع فقد وجد أن ضغط الدم يرتفع من 1.1 إلى 10.9 عند تناول الكحوليات عن غيرهم. السن من العوامل المرتبطة أيضا بما قبل ظهور الضغط الدموي المرتفع. ومن المهم أن يقاس ضغط الدم بدقة وذلك لاكتشاف الأشخاص الذين يعانون من ما قبل الضغط الدموي المرتفع و الأشخاص الذين يكون ضغطهم 130/85 لا بد وأن يتابع ضغطهم باستمرار. أشخاص ما قبل الضغط الدموي المرتفع وجد أنهم أكثر عرضة للإصابة بالضغط الدموي المرتفع وأمراض القلب والأوعية الدموية فهم أكثر عرضة للآزمات القلبية وتصلب الشرايين والتغيرات البسيطة فى البطين الأيسر للقلب التى من الممكن أن تفسر جزء من زيادة الخطورة بما قبل الضغط الدموي المرتفع. ومن مشاكل ما قبل الضغط الدموي المرتفع أنه يؤثر أيضا على الكلى. أما عن علاج ما قبل الضغط الدموي المرتفع فهناك جانب غير دوائى يتعلق بتغيير نمط الحياة والنظام الغذائى الذى يعتمد على الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والفibre فى نسبة الدهون، انقاص الوزن، تقليل نسبة الأملاح فى الطعام ، الامتناع عن التدخين والكحوليات. وهناك أيضا بعض العقاقير الطبية التى تستخدم فى علاج ما قبل الضغط الدموي والتى تؤدى إلى عدم حدوث الضغط الدموي المرتفع أو تؤخر من تطور ما قبل الضغط الدموي المرتفع ولو مؤقتا.