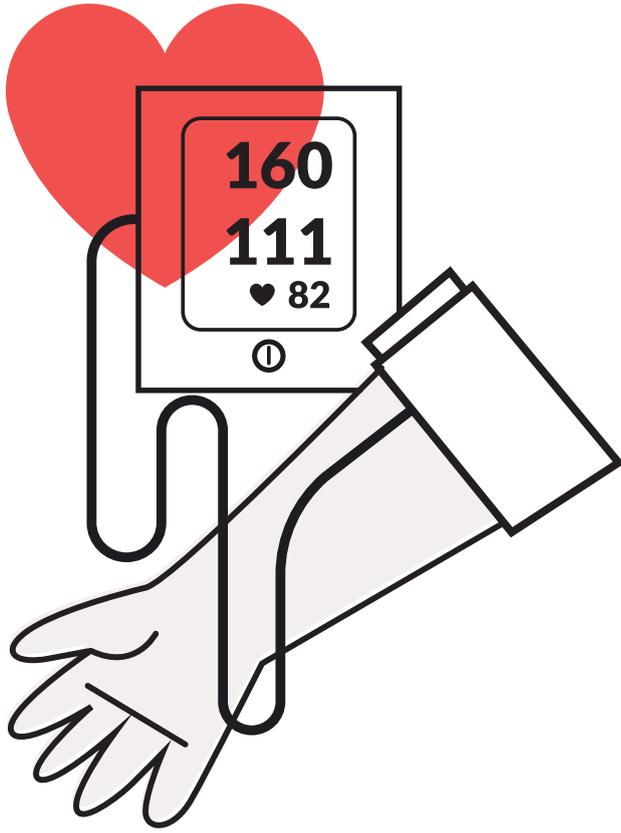


ضغط الدم الشرياني المرتفع وفيروس VIH

يعتبر ضغط الدم الشرياني المرتفع (HTA) من أكثر العوامل الخطيرة للقلب والأوعية الدموية شيوعًا، حيث يؤثر على واحد من بين أربعة أشخاص مصابين بفيروس VIH. يجب أن تكون السيطرة، الآثار السريرية، والعلاج من هذه الحالة المرضية لدى المصابين بفيروس VIH مماثلة لتلك الخاصة بعامة السكان.



مع تقدمنا في السن، من الطبيعي أن ترتفع قيم أو معدلات ضغط الدم، وفي نفس الوقت تفقد الأوعية الدموية مرونتها. هذا يعرض كبار السن للخطر أكثر من الشباب نتيجة المضاعفات المرتبطة بارتفاع ضغط الدم.

يعتبر ارتفاع ضغط الدم عاملاً خطيراً لمشاكل القلب والأوعية الدموية، خصوصاً في القلب أو الدماغ، على الرغم من ذلك، يمكن أن يتسبب أيضاً في تلف الكلى أو العينين. لهذا السبب، من المهم الحفاظ على المراقبة الجيدة لهذا العامل كجزء من رعاية فيروس VIH.

ضغط الدم الشرياني المرتفع هو ارتفاع ضغط الدم إما بشكل مؤقت أو متقطع أو دائم، ودائمًا ما يكون أعلى من القيم أو المعدلات التي تعتبر طبيعية.

التوتر الشرياني (أو الضغط) هو القوة التي يصنعها الدم ضد جدران الشرايين عندما يضخه القلب. يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تعاني الشرايين من توتر شديد و مستمر لنقل الدم من القلب إلى الجسم كله. كلما زاد الضغط، زاد الجهد الذي يضخ به القلب.

ارتفاع ضغط الدم

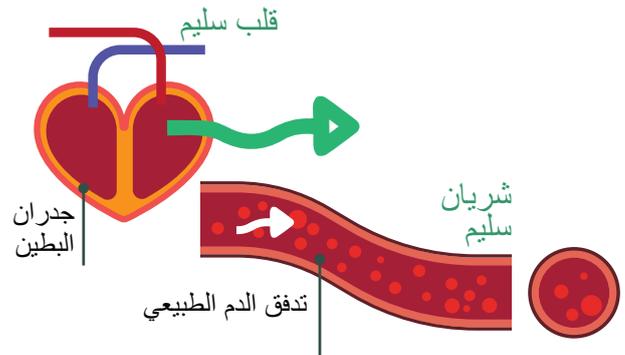
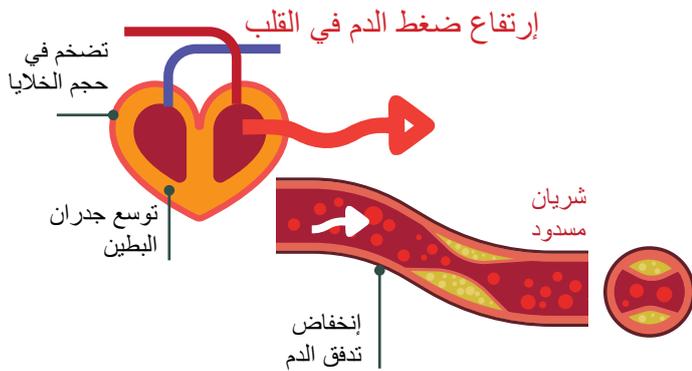
الانقباضي = 140 + 0 ملم زئبق

الانبساطي = 90 + 0 ملم زئبق

ضغط الدم الطبيعي

الانقباضي = 120 ملم زئبق

الانبساطي = 80 ملم زئبق



سريريًا، إرتفاع ضغط الدم قد لا يسبب في ظهور أعراض، على العكس من ذلك، يظهر في شكل صداع شديد وإحتقان في الوجه وغثيان وقيء وعدم وضوح الرؤية. تحدث هذه السلسلة من الأعراض عادةً مع إرتفاع مفاجئ لضغط الدم .

في معظم الحالات يتم الكشف عن السبب، عند القيام بقياس ضغط دم المريض بشكل روتيني أو القيام بفحوصات طبية دورية مما يدفع الأخصائي في البدء والشروع في مراقبة ضغط دم المريض.

على الرغم من أن بعض الأشخاص المصابين بإرتفاع ضغط الدم قد يعانون من الصداع، إحتقان الوجه الغثيان، القيء وعدم وضوح الرؤية، إلا أنه في معظم الحالات لا تظهر أي أعراض على الأشخاص، مما يعطي أهمية خاصة لإجراء الكشف المبكر والمراقبة من أجل التدخل لتفادي الضرر الذي قد يلحق بالجسم.

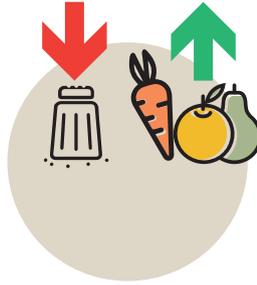
بالإضافة إلى ذلك ، يسبب فيروس VIH أيضًا التهابًا مزمنًا يمكن أن يساهم في تسريع تلف الأوعية الدموية. من ناحية أخرى، يمكن لبعض الأدوية المضادة لفيروس VIH أن تساهم في إرتفاع ضغط الدم، خاصة عند الأشخاص المعرضين للإصابة به. كل هذا يجعل مراقبة ضغط الدم والسيطرة عليه أمرًا مهمًا بالنسبة للأشخاص المصابين بفيروس VIH، خاصة مع تقدمهم في السن.

يقال عن إرتفاع ضغط الدم أنه متعدد العوامل لأنه يتحدد ويتأثر بالعديد من العوامل المختلفة. الوراثة، السن، السمنة، الإفراط في تناول الملح والإفراط في شرب الكحول، التدخين، الإستخدام المطول لبعض الأدوية وقلة النشاط البدني، هذه هي بعض العوامل التي تسبب هذا المرض.

أفضل طريقة للوقاية من إرتفاع ضغط الدم هو الإهتمام والإعتناء بالعادات اليومية لتجنب ظهوره. أمر أساسي لتحقيق حياة صحية:



تجنب التوتر والقلق.



تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا وصحيًا للقلب، بما في ذلك نظام قليل الملح وغني بالفواكه والخضروات.



ممارسة الرياضة بشكل منتظم. في حالة إرتفاع ضغط دمك، يجب عليك أن تستشير بخصوص التمارين التي يُنصح بها أكثر بالنسبة لك.



الإقلاع عن التدخين. تجنب شرب الكحول.

يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم و بفيروس VIH إتباع وتبني عادات صحية، للتقليل من العوامل الخطيرة لإرتفاع ضغط الدم، وتحسين حالتهم الصحية ومنع الأمراض المرتبطة المحتملة.

سيتملقى الأشخاص المصابون بفيروس VIH وإرتفاع ضغط الدم علاج دوائي من أجل التحكم في مستويات ضغط الدم ومنع إرتفاعات كبيرة. عند إختيار العلاج، سيأخذ طبيبك بعين الاعتبار التفاعلات التي تحدث مع الأدوية ضد فيروس VIH. مما يؤدي أيضاً الى وضع خطة للتحكم في ضغط الدم و التحقق من تحسن وتأثير العلاج.

للتذكير:

من المهم أن يكون قياس ضغط الدم جزءاً من رعايتك الصحية.

لا توجد أعراض لإرتفاع ضغط الدم في كثير من الحالات.

إذا كان عليك تناول دواء للتحكم في إرتفاع ضغط الدم، فسيقوم طبيبك بالتحقق من عدم حدوث تفاعلات مع أدويةك ضد فيروس VIH.

في بعض الأحيان ، يمكن أن يساعد تبني وإتباع العادات الصحية في خفض ضغط الدم.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

تتصل من المسؤولية

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة ليس المقصود بها أن تحل محل تلك التي حصلت عليها من طرف الطبيب. يجب دائماً إتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة بالتشاور مع المهنيين المتخصصين في ميدان الصحة. يمكن أن تصبح هذه المعلومات الطبية قديمة أو ملغاة أو باطلة بسرعة.

إذا كنت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه الوثيقة، فننصحك بالتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الاتصال بـ 93 458 26 41، al gTt-VIH، للتحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات جديدة ذات صلة بهذا الصدد.

SUBVENCIONA

Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

COLABORA

ETIS
EQUIP DE TRIBUNAL SOBRE INFERMAGIÓ I SALUT

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.