



هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّة

دليل هيئة الدواء المصرية

لمرضى ضغط الدم المرتفع





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمَصْرِئِيَّةِ

ما المقصود بمرض ارتفاع ضغط الدم؟

مرض ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً، ويحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين على المدى الطويل، كما أن ضغط الدم يرتفع وينخفض على مدار اليوم، وعندما يبقى ضغط الدم مرتفعاً مع مرور الوقت، يسمى ارتفاع ضغط الدم. ومن الممكن أن يؤدي إلى أمراض أخرى كأضرار القلب والشرايين، ويؤثر كذلك على سلامة الأعضاء الحيوية في الجسم، مثل الكلى والعيون والدماغ.

ما أسباب ضغط الدم المرتفع؟

أسباب ضغط الدم المرتفع غير معروفة تماماً، ولكن هناك بعض العوامل التي قد تساهم في حدوث هذا المرض كالسمنة، وقلة النشاط البدني، واتباع العادات الغذائية غير الصحية، والتدخين والعوامل الوراثية.

الأعراض:

الصداع، طنين الأذن، ضيق التنفس، الخمول

والكسل





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّة

ما الأدوية التي يجب أن يتجنبها مريض ضغط الدم المرتفع؟

يجب على مريض الضغط المرتفع توخي الحذر عند استخدام الأدوية؛ إذ يمكن لبعض الأدوية الشائع استخدامها، مثل الأدوية المستخدمة لعلاج نزلات البرد والأنفلونزا، أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

تجنب تناول الأدوية التي تحتوي على المسكنات " مضادات الالتهاب غير الستيرويدية" NSAIDs ، ولا تستخدمها إلا من خلال الوصفة الطبية؛ لوجود أدوية تسبب احتباس السوائل بالجسم، وتؤثر على وظائف الكلى؛ مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل أكبر، مثل ايبوبروفين ونابروكسين، وينصح بتناول المستحضرات التي تحتوي على باراسيتامول بدلا منها، أو استشارة مقدم الرعاية عن بدائل مناسبة .



هَيْئَةُ الدَّوَاءِ المِصْرِيَّة

تجنب الأدوية التي تحتوي على مزيلات الاحتقان Decongestants حيث أنه يوجد بها السودوايفيدرين والإيفيدرين والفينيليفرين والنفازولين والأوكسي ميتازولين حيث انها تستخدم في تخفيف احتقان الأنف عن طريق تضيق الأوعية الدموية وتقليل التورم في الأنف، ويمكن أن يحدث هذا التضيق في الأوعية الدموية الأخرى أيضًا، مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم، وقد تمنع مزيلات الاحتقان أدوية علاج الضغط العالي من العمل بشكل صحيح.

تجنب الأدوية التي تحتوي على الكافيين لأنها تتسبب في رفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

تحقق من محتوى الصوديوم في المستحضرات حتى لا تتعدى النسبة اليومية المسموح بها.





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّة

قد تسبب أدوية مضادات الاكتئاب، وأدوية منع الحمل الهرمونية ارتفاع ضغط الدم، لذلك يجب إخبار مقدم الرعاية بجميع الأدوية التي تتناولها، وكذلك الأمراض الأخرى التي تعاني منها؛ لوضع خطة علاجية تلائم جميع المشكلات الصحية التي تعاني منها، ومتابعة ضغط الدم بانتظام.





نصائح هيئة الدواء المصرية لمرضى الضغط لتخفيف من أعراض البرد

هَيْئَةُ الدَّوَاءِ المِصْرِيَّة

استخدام مضادات الهيستامين يمكن أن تساعد مضادات الهيستامين، والتي يمكن صرفها من الصيدلي بدون وصفة طبية في إزالة الاحتقان، وهي بشكل عام أكثر أماناً من مزيلات الاحتقان للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، ويتم استخدامها غالباً للحساسية، ولكن يمكن أن تساعد أيضاً في علاج أعراض البرد.

استخدام Guaifenesin: طارد للبلغم يساعدك على التخلص من احتقان الجيوب الأنفية والسعال.

استخدم بخاخ الأنف الملحي: للتخلص من احتقان الأنف حيث يمكن لهذا البخاخ المساعدة في تفريغ جيوبك الأنفية.

اتبع طريقة مناسبة لتلطيف الحلق: لتخفيف التهاب أو خشونة الحلق، تغرغر بماء مالح دافئ أو اشرب ماءً دافئاً مع عصير الليمون والعسل، أو مصّ أقراص النعناع.

أكثر من شرب السوائل: تناول الكثير من المياه والعصائر والشاي والحساء، إذ يمكن أن يساعد ذلك على تخليص الجهاز التنفسي من البلغم والمخاط. احصل على قسط وافر من الراحة.

في حال عدم التأكد من مدى أمان الدواء، يمكن سؤال الطبيب المختص أو الصيدلي من خلال ذكر الحالة المرضية، مثل ارتفاع ضغط الدم، وكذلك أي أدوية يتم تناولها، لتحديد الأدوية التي يمكن للمريض تناولها.



هَيْئَةُ الدَّوَاءِ المِصْرِيَّة

بعض النصائح الغذائية لمرضى ضغط الدم المرتفع

- تقليل كمية الصوديوم عن طريق تقليل كمية الملح المضاف للطعام، واستبداله بالتوابل والليمون، وتجنب تناول المخللات، واللحوم، والأغذية المحفوظة بالأملاح.
- اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، خاصة الخضروات الورقية، مثل السبانخ.
- التركيز على الأغذية الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة والخبز الأسمر والشوفان، وتجنب السكريات، والمشروبات الغازية.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم، أو خالية الدسم، وتجنب الجبن التي تحتوى على كمية كبيرة من الأملاح.
- تجنب الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، مثل اللحوم الحمراء والمقلبات، والتركيز على الأغذية الغنية بالأوميغا ٣، مثل الأسماك وزيت الزيتون.
- التركيز على مصادر البوتاسيوم، مثل الموز والمشمش والتمر؛ لما لها من دور كبير في تنظيم ضغط الدم.
- تجنب شرب مشروبات مستخلص عرق السوس هجم أو أكثر يوميا لعدة أسابيع؛ لأن ذلك قد يسبب ارتفاع ضغط الدم.