

## بعض المعتقدات الخاطئة عن مرض ارتفاع ضغط الدم

هناك بعض المعتقدات والأقوال الشائعة والتي لا أساس لها من الصحة عن مرض ارتفاع ضغط الدم، ولذلك يجب دائما مراجعة الطبيب المختص وعدم اتباع نصيحة غير المتخصصين.  
هذه بعض الأمثلة:-

### عندي صداع شديد، لا بد أن ضغط الدم لدي مرتفع.

- أثبتت الدراسات أنه لا علاقة بين الإحساس بالصداع وبين ارتفاع ضغط الدم، ولكن بالعكس فإن الإحساس بالصداع يرفع من ضغط الدم ولذلك يخطئ المريض في الاعتقاد بأن الضغط المرتفع هو من تسبب بالصداع. ولذلك ننصح بقياس ضغط الدم في أوقات مختلفة لمعرفة المستوى العام للضغط وليس وقت الإحساس بالألم فقط.

### أخذت علاج الضغط وعاد مستوى الضغط للحد الطبيعي، إذن لا حاجة للعلاج بعد الآن.

- لا بد من معرفة أن ارتفاع ضغط الدم هو مرض مزمن وأن ضبط الضغط بالعلاج مؤشر على أن العلاج فعال ولا بد أن يستمر لأنه في حال وقف العلاج سوف يرتفع الضغط مرة أخرى.

### أخذت علاج الضغط وعاد مستوى الضغط للحد الطبيعي، إذن سأستمر على العلاج ولا حاجة لمراجعة الطبيب بعد ذلك.

- هذه فكرة خاطئة تماما، فبالرغم أن ضغط الدم مرض مزمن إلا أنه أيضا مرض متغير ويجب مراجعته دوريا أو لا لضمان قياس الضغط بطريقة صحيحة وثانيا لمراجعة العلاج والاطمئنان أنه مناسب وثالثا لعمل الفحوصات الدورية خوفا من المضاعفات التي قد تحدث بسبب ضغط الدم المرتفع.

### أخذت علاج الضغط ولكنه لم ينضبط، إذن لا حاجة للعلاج لأنه لم يأت بنتيجة.

- عندما لا ينضبط ضغط الدم بالعلاج فهذه إشارة إلى عدم كفاية العلاج (وليس عدم فاعليته) ولذلك يجب مراجعة الطبيب المختص لوصف جرعات أكبر أو لإضافة أنواع أخرى لكي ينضبط ضغط الدم عند المستوى الطبيعي.

### علاج الضغط كله مواد كيميائية مضره للجسم، سوف أعالج الضغط بالأعشاب الطبيعية.

- لم يثبت علميا فائدة أي أعشاب (في صورتها الطبيعية) في خفض ضغط الدم المرتفع، ولذلك فإن التوصيات العالمية هي علاج الضغط بالعقاقير الدوائية. بالإضافة إلى أن استخدام بعض الأعشاب (بصورتها الغير منقاه) بكمية كبيرة قد يؤدي إلى الكثير من الأضرار.

المستوى الطبيعي لضغط الدم عند كبار السن أعلى من المستوى الطبيعي لغيرهم.

- المستوى الطبيعي للضغط لا يختلف عند كبار السن مما عند غيرهم ويجب ضغط الدم للوصول لذلك المستوى الطبيعي والذي هو ٩٠/١٤٠ مم زئبقي. ارتفاع ضغط الدم عند كبار السن قد يؤدي للعديد من المضاعفات مثل السكتات الدماغية وفشل القلب والكلى.

لقد نصحنى الطبيب المعالج بالإقلال من ملح الطعام لأن ضغط الدم لدي مقاوم للعلاج، ولكنني لا أستطيع أن أمتنع عن الأطعمة العالية الملوحة وسوف آخذ العقاقير وكفى.

- أحد أسباب مقاومة الضغط المرتفع للعلاج بالعقاقير هو زيادة استخدام ملح الطعام والأطعمة عالية الملوحة، ولذلك فيجب اتباع إرشادات الطبيب المعالج وخفض كمية الملح بالطعام والامتناع تماما عن الأطعمة عالية الملوحة لكي ينضبط ضغط الدم المرتفع.

لقد مللت من أخذ العلاج يوميا، سوف أمتنع عن العلاج لعدة أيام وسوف أعود له لاحقا ولن تحدث أي مشكلة.

- التوقف عن علاج ضغط الدم المرتفع يحمل الكثير من المخاطر منها الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم والذي قد يؤدي إلى النزيف الدماغى، ومنها أن بعض علاجات الضغط تأتي بآثار سلبية عند إيقافها مرة واحدة، من هذه الآثار السلبية الذبحة الصدرية وجلطات القلب. ولذلك يجب عدم إيقاف علاج ضغط الدم إطلاقا إلا بأمر الطبيب المعالج وتحت إشرافه.