

محاضرة رقم 06:

بعض الاضطرابات السايكوسوماتية الشائعة :

مقدمة :

مع ازدياد سرعة نمط الحياة الحديثة وتعقدتها وزيادة حدة المنافسة والصراع تزداد الأمراض السيكوسوماتية حدة وانتشارا بحيث أصبحت أمراض العصر، تلك الأمراض التي ترجع لأسباب نفسية أو أزمات اجتماعية وتوترات وصراعات وانفعالات وحرمان وقسوة بينما تتخذ أعراضها شكلا جسميا وتأتي هذه المجموعة من الأمراض كدليل قاطع على وجود علاقة التفاعل بين الجسم والنفس وحدوث التأثير المتبادل بينهما، فالنفس وعواملها وأحوالها وظروفها تؤثر في الجسم ووظائفه ونموه والعكس صحيح يؤثر الجسم في النفس .

ومن هذه الأمراض السيكوسوماتية القرحة المعدية والصداع النصفي، السمنة الزائدة، بعض الأمراض الجلدية، الآلام الروماتيزمية، بعض الأمراض القلبية الوعائية، ضغط الدم، مرض السكر، والإصابة المتكررة بالبرد الخ

أولا- ضغط الدم المرتفع :

إن مرض ضغط الدم المرتفع هو من نتائج الحياة العصرية التي تعاني من زيادة التوتر والانفعال والقلق، ومع زيادة الرفاهية ووسائل الحياة الحديثة قل النشاط والمجهود البدني ومع انتشار العادات الغذائية السيئة والأغذية المشبعة بالزيوت والدهون والكولسترول انتشرت البدانة، وهذا كله كان له تأثير سيء على القلب والأوعية الدموية وديننا الحنيف قد حذرنا من تلك المقدمات التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومن تلك الأمور الغضب والانفعال فهذا الرجل الذي ذهب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ويقول له أوصني فقال صلى الله عليه وسلم " لا تغضب "

وقد أثنى رب العالمين على طائفة من الناس فقال في محكم التنزيل :

﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ آل عمران : 134 .

كما أن ديننا الحنيف أمرنا بالاعتدال وعدم الإسراف في الطعام والشراب فقال تعالى :

﴿وكلوا وشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ 31 الأعراف :

وقد أمرنا الإسلام بالحفاظ على صحتنا وقوتنا فيقول " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " وقد ذكر ابن القيم الجوزية في كتابه زاد المعاد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا مشى تكفأ تكفؤاً، وكان أسرع الناس مشية، وأحسنها وأسكنها "، وهذا أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " .

1- تعريفه:

هو الحركة التي تنتج عن كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة والمقاومة الطرفية للأوعية الدموية، وتقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المارة بها عن طريق التمدد (أي أن قطر الشرايين يتسع) و التقلص (أي قطر الشرايين يضيق) المنتظم مع نبضات القلب فإذا ما فقدت الشرايين مرونتها (مثل حدوث تصلب الشرايين بسبب تسرب الكولسترول والدهون في جدار الشرايين، أو بسبب التقدم في العمر)، تزيد مقاومتها لمرور الدم ويرتفع ضغط الدم، وهذا الارتفاع يمثل خطراً عند ارتفاع عن معدله الطبيعي. (أسامة عبد الفتاح توني، WWW.ISLAM ON LINE).

هو اضطراب في الجهاز الدوري يتم بوقوع ضغط دموي زائد على جدران الشرايين وتتخلص المخاطر التي تنشأ من ضغط الدم العالي فيما يحتمل أن يسببه من تلف للأوعية الدموية ومن إجهاد القلب، ويغلب ألا يكون لهذه الحالة سبب ظاهر وفي حوالي 10% من الحالات يمكن إرجاع سببها إلى علة من مثل مرض الكلية أو ورم في الغدة الكظرية أو ضيق نشأ خلقه في الأورطي وهو الشريان الأساسي في الجسم وهناك نوع مفرط الشدة من هذا الاضطراب، يسمى فرط الضغط الجنيث ويفضل بعض الأطباء تسميته بفرط الضغط المسرع.(عبدالرحمن العيسوي، 2000، ص 162).

2- كيف يمكن التعرف على ارتفاع ضغط الدم ؟ (التشخيص) :

يمكن التعرف عليه بواسطة جهاز قياس ضغط الدم، والرقم الطبيعي هو اقل من 140-90 حيث 140 هو الضغط الانقباضي أو الرقم العلوي (و يحدث عند انقباض القلب أثناء عملية ضخ الدم)، و 90 هو الضغط الانبساطي أو الرقم السفلي (ويحدث عند ارتخاء عضلة القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم)، وأي ارتفاع في الرقمين يكون مؤشرا على الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أما إذا وصل إلى 130-90 فهذا إنذار بالخطر فيجب عندئذ أخذ الاحتياطات .

وقد تم تقسيم وتصنيف ضغط الدم حسب شدته كالآتي :

الفحوصات الواجب عملها في حالة تشخيص ارتفاع ضغط الدم :

أ- تحليل بول كامل : لاستبعاد وجود زلال أو دم أو أملاح أو صديد أو سكر في البول .

ب- تحاليل الدم :

- عمل صورة دم كامل : لفحص نسبة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء
- تحليل وظائف الكلى : اليوريا والكرياتينين
- تحليل الأملاح في الدم : الصوديوم والبوتاسيوم وحمض البوليك (لاستبعاد داء النقرس)
- تحليل السكر في الدم .
- تحليل الكوليسترول بأنواعه والدهون الثلاثية .

ج- عمل أشعة على الصدر : لاستبعاد وجود تضخم في القلب أو الشريان الأورطي أو عيب خلقي في القلب أو الشرايين .

د- عمل رسم القلب : لدراسة القلب من حيث انتظام الضربات وسرعتها وعدم وجود تضخم وكذلك استبعاد وجود قصور أو جلطة في القلب .

هـ - عمل فحص قاع العين : لاستبعاد وجود مضاعفات .

- يجب إتباع تعليمات الطبيب وعمل التحاليل والفحوصات التي يراها مطلوبة لمصلحة المريض .

3- الأسباب :

ليس من السهل دائما تحديد أسباب ارتفاع ضغط الدم لدى بعض الناس، وإذا كان سببه غير معروف فيسمى ارتفاع ضغط جوهري أو ابتدائي .

أما إذا كان السبب معروف فيسمى ارتفاع ثانوي أي أن هناك سبب ما لحدوث الارتفاع مثل :

- بعض أنواع العقاقير والتي تتضمن حبوب منع الحمل، العقاقير التي تستخدم في علاج نزلات البرد، مزيل الاحتقان، مسكن الألم وبعض العقاقير الأخرى.

- أمراض الكلى

- أمراض غدة الأدرينالين

- أمراض الغدة الدرقية

- خلل الأوعية الدموية

- أعراض تسمم الحمل (تحدث في ثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل).

- تناول المخدرات مثل الكوكايين والأمفيتامين. (ياسين عطوف محمود، 2000، ص27).

-

4- أنواعه :

ارتفاع ضغط الدم الأساسي : ويتشكل 90 % من حالات ارتفاع ضغط الدم، ولا يعرف له سبب

واضح غير أن هناك الكثير من العوامل التي تساعد على رفع ضغط الدم .

أ- ارتفاع ضغط الدم الثانوي : ويشكل 10% من حالات ارتفاع ضغط الدم، ويحدث سبب مرضي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل أمراض الكلى أو الشريان الأورطي أو بعض أمراض الغدد الصماء، وأيضا فان بعض الأدوية تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل الأدوية المحتوية على الكورتيزون وحبوب منع الحمل، ويلاحظ أن علاج هذه الأمراض يؤدي إلى ضبط ضغط الدم.

وهناك ضغط الدم المرتفع المصاحب للحمل، وهذا النوع يجب متابعته بدقة شديدة، لما فيه من خطورة على الأم الحامل وعلى الجنين، وفي كثير من الأحيان يعود الأمر طبيعيا بعد انتهاء الحمل، ويتحرك ضغط الدم المرتفع بين الشرايين والأوعية في جسم الإنسان، واحتمال حدوثه لدى الرجال أكثر فوق سن الثلاثين، أو ينتقل بالوراثة بين أفراد العائلة وعند النساء أثناء الحمل، والرجال والنساء من أصحاب البشرة الداكنة. (أسامة عبد الفتاح توني WWW.ISLAM ON LINE).

5- أعراض ارتفاع ضغط الدم :

- غالبا لا تظهر أية أعراض أو علامات تحذر من ارتفاع ضغط الدم .
- هناك أشخاص يعتقدون بأن الصداع، نزيف الأنف والأذن أو الغثيان هو بداية علامات ارتفاع ضغط الدم، في الواقع قد تحدث هذه الأعراض عند بعض الأشخاص في بدايات ظهور المرض، مع الشعور بألم في مؤخرة الرأس، لكن لا يحدث الصداع، الغثيان أو نزيف الأنف إلا في حالة وصول ضغط الدم إلى مستوى مرتفع وفي هذه الحالة تكون حياة المريض في خطر.

6- العوامل المساعدة على ارتفاع ضغط الدم :

- البدانة : كلما زاد وزن الجسم كلما زاد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- قلة النشاط : قلة النشاط اليومي للجسم تزيد أيضا من نسبة التعرض للإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- التدخين والكحول : تقوم التركيبات الكيميائية للتبغ بتدمير جدار الشرايين كما يعمل النيكوتين على انقباض الشرايين فيزداد الضغط على القلب مما يسبب ارتفاع ضغط الدم، كما أن تناول الكحول يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .
- الشد العصبي : يساعد الشد العصبي الزائد على ارتفاع ضغط الدم وقد تساعد محاولة تخفيض الشد العصبي عن طريق التدخين أو الطعام الزائد على ارتفاع ضغط الدم والشخص الذي تسهل استجابته

للتوتر والقلق يكون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض وذلك أنه في حالات التوتر والانفعال والقلق فإن الجسم يفرز مادة الأدرينالين التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ويجب التنبيه على أن زيادة التوتر والانفعال سواء في مجال العمل أو في أي من العلاقات الإنسانية مثل العلاقة الزوجية قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .

- الأمراض المزمنة : مثل ارتفاع الكوليسترول والسكر .
- التاريخ المرضي في العائلة : نسبة العامل الوراثي في القرابة من الدرجة الأولى قد تصل إلى 50% في الإصابة بارتفاع ضغط الدم الأساسي وتنخفض فيما يليها .
- السن : تزداد نسبة الإصابة به مع التقدم في السن وتبلغ ذروتها فوق الستين ومع ذلك يمكن الإصابة في أي سن .
- الجنس : قبل سن 50 تزداد الإصابة عند الذكور عنها عند الإناث وتساوي عند سن 50 سنة وبعد سن 55-60 تزداد عند الإناث عنها في الذكور ويلاحظ أن حبوب منع الحمل تعمل على ارتفاع ضغط الدم وذلك بسبب احتوائها على هرموني الاستروجين والبروجستيرون ولذلك فإن النساء اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل لا بد أن يفحصن ضغط الدم كل ستة أشهر. (ياسين عطوف محمود، 2000، ص ص 28-29).

7- مضاعفاته :

إن ضغط الدم المرتفع إذا لم يتم علاجه فإنه يعرض المريض لبعض المضاعفات الخطيرة التي تؤثر بسورة سيئة على الأعضاء الهامة في الجسم مثل : القلب، الكلى، والدماغ وذلك بسبب انخفاض سريان الدم إلى تلك الأعضاء، وسوف نحاول إلقاء بعض الضوء على تلك المضاعفات. (الأنصاري محمد حمدي، 1981، ص 37).

أ- المضاعفات على القلب :

إن ارتفاع ضغط الدم المزمن يؤدي إلى زيادة المجهود على عضلة القلب ومن ثم إلى تضخم عضلة القلب، ولكن هذه العضلة المتضخمة لا تحصل على كفايتها من الدم والأوكسجين ومن هنا تبدأ أعراض نقص الدورة الدموية في الشريان التاجي ويبدأ المريض الشعور بأعراض الذبحة الصدرية وهي آلام في الصدر وخاصة مع بذل أي

مجهود، قد يتطور الوضع إلى حدوث جلطة في عضلة القلب وموت جزء من عضلة القلب أو ينتهي بفشل في وظائف القلب .

ب- المضاعفات على الكلى :

إن ارتفاع ضغط الدم المزمن يؤدي إلى نقص الدورة الدموية في الكلى وبالتالي لا تستطيع الكلى إزالة كل السموم والفضلات من الدم وبذلك تبدأ أعراض قصور في وظيفة الكلى والتي تنتهي بحدوث الفشل الكلوي ومن ثم الاضطرار إلى إجراء الغسيل الكلوي بصورة منتظمة أو اللجوء إلى زراعة الكلى .

ج- المضاعفات على المخ :

إن ارتفاع ضغط الدم المزمن يؤدي إلى قصور الدورة الدموية في المخ وذلك رغم محاولة المخ للحفاظ على السريان المنتظم للدم إلى المخ، وذلك بسبب ضيق الشرايين وهذا يؤدي إلى نقص في القدرات العقلية أو قد يحدث شللاً في الطرف العلوي والسفلي من احد الجانبين (الشلل النصفي) وقد تحدث جلطة أو نزيف في المخ بسبب تمزق أحد الشرايين وحدوث غيبوبة وفي كثير من الأحيان حدوث وفاة.

د- المضاعفات على العيون :

إن ارتفاع ضغط الدم له تأثير ضار على الأوعية الدموية في شبكة العين فقد يحدث اعتلال أو انسداد في وريد الشبكية أو نزيف دموي داخل العين قد يؤدي إلى انفصال في الشبكية مما يؤدي في النهاية إلى العمى .

هـ- المضاعفات على الشرايين الطرفية :

قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم المزمن إلى قصور في سريان الدم إلى الأطراف ويظهر في صورة عرج متقطع عند المشي، وقد يصل إلى درجة انسداد شريان وحدوث الغر غرينا. (الأنصاري محمد حمدي، 1981، ص 38-39).

8-العلاج :

أ- العلاج بدون أدوية :

- الإقلاع عن تناول ملح الطعام (الصوديوم) وتجنب المخللات وجميع الأطعمة المالحة مثل الأجبان والأسماك المالحة .
 - تجنب الدهون والأطعمة التي تحتوي على الكولسترول .
 - الحفاظ على وزن الجسم المثالي وتجنب البدانة .
 - الامتناع عن التدخين والامتناع عن شرب الكحول .
 - تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا، ذلك إن مادة الكافيين مادة منبهة وتزيد من التوتر والأرق والقلق كما أنها تزيد من سرعة ضربات القلب وترفع ضغط الدم.
 - تجنب التوتر والقلق والانفعال و ممارسة تمارين الاسترخاء و التأمل وتمارين السلوك.
 - ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي والسباحة وتجنب الرياضة التي تزيد من ضغط الدم، مثل رفع الأثقال.
 - الحفاظ على نظام ساعات كافية من النوم : ذلك إن النوم المنتظم غير المضطرب يعطيك الطاقة اللازمة لأداء نشاطك اليومي دون توتر أو انفعال، كما أن قلة النوم تؤدي إلى زيادة التوتر والانفعال وارتفاع ضغط الدم .
 - تناول الخضروات الطازجة والفاكهة الطازجة، وخاصة تلك الغنية بفيتامين ج مثل البرتقال والليمون لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم يساعد على خفض ضغط الدم .
 - تجنب بعض الأدوية التي تعمل على زيادة ضغط الدم مثل الأدوية التي تحتوي على الكورتيزون وكذلك حبوب منع الحمل وبعض الأدوية التي تستخدم في نزلات البرد أو احتقان الأنف، وكذلك بعض مسكنات الآلام.
- (أسامة عبد الفتاح توني، WWW.ISLAM ON LINE).

ب - العلاج بالأدوية :

- وهي مجموعة من العائلات المختلفة الخواص وكل عائلة من هذه الأدوية تحتوي على أنواع من الأدوية التي تشترك في بعض الصفات وتختلف في صفات أخرى، وأي من هذه العائلات والأنواع قد يناسب مريضا معينا دون مريض آخر ويقوم الطبيب المختص بتحديد النوع المناسب لكل مريض من أي من هذه العائلات .
- عائلة الأدوية المدرة للبول : هذا النوع من الدواء يعمل على الكلى لمساعدة الجسم في تخفيض مستوى الصوديوم والمياه لتقليل حجم الدم في الأوعية وتميز هذه الأدوية بالفاعلية والسعر المنخفض.

- عائلة سدادات بيتا : وتعمل هذه الأدوية على خفض ضغط الدم وذلك بسد مستقبلات بيتا ومنع تأثير الأدرينالين عليها وذلك في القلب والأوعية الدموية فتقلل من سرعة وقوة ضربات القلب وهذه الأدوية ضرورية للذين يعانون من الذبحة الصدرية أو قصور الدورة الدموية في القلب أو من سبق لهم الإصابة بجلطة قلبية أو تم إجراء عملية توسيع شرايين القلب أو استبدال لشرايين القلب ولكن لا بد من الحذر عند استخدامها في مرضى الربو (ضيق الشعب الهوائية) وكذلك في مرض السكر وأيضا الذين يعانون من قصور في الدورة الدموية في الأطراف .

- عائلة سدادات قنوات الكالسيوم : وتعمل من خلال توسيع الشرايين وتقليل سرعة ضربات القلب على خفض ضغط الدم، ولها تأثير وقائي جيد ضد قصور الدورة الدموية في القلب، ولكن من أعراضها الجانبية احمرار الوجه والصداع والإمساك .

- عائلة سدادات مستقبلات الأنجيوتنسين : وتعمل من خلال سد مستقبلات مادة الأنجيوتنسين مما يمنع هذه المادة من العمل، وهذه العائلة لها فعالية العائلة السابقة ولكن لا تؤدي إلى حدوث الكحة الناشفة، وهي الأحدث في أدوية الضغط ولكنها الأعلى سعرا .

و تلك هي العائلات الأكثر استخداما وشهرة في أدوية الضغط ويجب التأكيد على أن الأعراض الجانبية لأي من هذه الأدوية محدودة جدا إن وجدت و يمكن التحكم فيها على خلاف العقاقير الوخيمة والخطيرة جدا لارتفاع ضغط الدم وتركه بدون علاج .

ج- الوقاية :

تجنب تناول الدهون المشبعة مثل السمن و الزبدة والابتعاد عن الأغذية التي تحتوي على كمية عالية من الكوليسترول مثل المخ و الكبد واللحوم الحمراء كما إن استهلاك الكحول له تأثير مباشر في رفع ضغط الدم وينصح بزيادة تناول الخضار و الفواكه و البقول مثل : الفول العدس و الحبوب الكاملة و بعض العناصر مثل:الكالسيوم والمغنيسيوم و السيلينيوم وفيتامين ج ومضادات الأكسدة لها تأثير نافع في خفض ضغط الدم كما إن إنقاص الوزن والإقلال من كمية الملح (الصوديوم) والتمارين الرياضية لها تأثير جيد في خفض ضغط الدم. (أسامة عبد الفتاح توني، WWW.ISLAM ON LINE).

أيضا التحكم في الشد العصبي عن طريق النوم عدم التفكير في الأشياء التي قد تزيد التوتر وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة، كن متفائل وصبور دائما.(الأنصاري محمد حمدي، 1981، ص41).

