القاتل الصامت... طبيب يحذر من تجاهل ارتفاع ضغط الدم!

يعد ارتفاع ضغط الدم من الحالات الصحية التي تتطلب اهتمامًا خاصًا، حيث يتسبب في إجهاد القلب وجعله يعمل بجهد أكبر.

وحذر الدكتور إرنست فون شوارتز، طبيب القلب ومؤلف كتاب "أسرار الخلود"، من أن أخطر ما يمكن أن يقوم به مرضى ارتفاع ضغط الدم هو عدم التعامل بجدية مع حالتهم.

وأشار إلى أن:"كثيرين قد يستخفون بالمشكلة؛ لأنها لا تسبب ألمًا مباشرًا، ما يجعلها تُعرف بـ"القاتل الصامت" نظرًا لتأثيراتها السلبية على القلب، والأوعية الدموية، والدماغ، والكلى إذا لم تُعالج".

وبحسب صحيفة "ميرور البريطانية"، شدد الدكتور تشنغ هان تشين، طبيب القلب التدخلي، على ضرورة مراقبة ضغط الدم بانتظام سواء في المنزل أم عند الطبيب، معتبرًا أن هذه الخطوة "حتمية" لمتابعة تأثير نمط الحياة والأدوية على صحة المريض.

وعدم مراقبة ضغط الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، فضًلا عن مضاعفات أخرى كالفشل الكلوي، وضعف البصر، ومشاكل الإدراك.

وينصح الخبراء بتعديل نمط الحياة لتجنب تفاقم الحالة، بما في ذلك اتباع نظام غذائي صحي، وتقليل تناول الملح، وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين.