

طبيب يكشف 5 أخطاء شائعة في التعامل مع ضغط الدم.. ويحدد طرق تصحيحها

20 أبريل، 2026



كشف د. عبدالله الغامدي عن أبرز الأخطاء الشائعة في التعامل مع ارتفاع ضغط الدم، مؤكداً أنها تعيق الوصول إلى التحكم الصحيح في المرض رغم انتشاره الواسع.

وأوضح أن الاعتماد الكامل على قياس الضغط داخل العيادة يُعد من أبرز الأخطاء، مشيراً إلى أن القياس المنزلي قد يكون أدق في بعض الحالات، خاصة لتجنب تأثير التوتر المعروف بـ"متلازمة المعطف الأبيض".

كما حذر من القياس بطريقة خاطئة، مثل التحدث أو التوتر أثناء القياس أو استخدام جهاز غير مناسب، مؤكداً ضرورة الجلوس بهدوء ووضع الذراع بمستوى القلب للحصول على نتائج دقيقة.

وأشار إلى خطأ التساهل مع القراءات المرتفعة نسبياً مثل 140/90 دون تعديل العلاج، لما يشكله ذلك من خطر على القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.

وأضاف أن تجاهل الأسباب الخفية لارتفاع الضغط، مثل اضطرابات النوم أو أمراض الكلى والغدد، قد يؤخر التشخيص الصحيح، خاصة في الحالات التي لا تستجيب للعلاج.

وشدد على أن الاعتماد على الأدوية فقط دون تحسين نمط الحياة يُعد خطأ شائعاً، مؤكداً أهمية تقليل الملح، وإنقاص الوزن، والإقلاع عن التدخين، وممارسة النشاط البدني.

واختتم بالتأكيد على أن التحكم في ضغط الدم يتطلب متابعة مستمرة وشراكة فعالة بين المريض والطبيب، مع الالتزام بالقياس الصحيح ونمط الحياة الصحي.