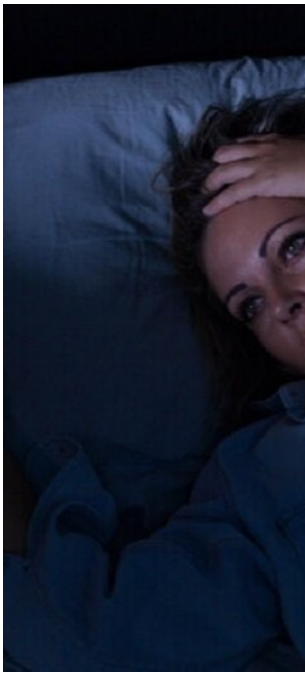
ماذا يحدث لضغط الدم عند الاستيقاظ بشكل متكرر ليلاً.. إليكم الجواب



يتقلب ضغط الدم على مدار اليوم وفقا لإيقاع الساعة البيولوجية. وهنا يطرح سؤال ماذا يحدث لضغط الدم عند الاستيقاظ بشكل متكرر ليلا؟

القاعدة هي أن ضغط الدم ينخفض ليلا، وقبل أن تستيقظ في الصباح، يبدأ ضغط دمك في الارتفاع، وكذلك مستويات الكورتيزول لديك. ولهذا السبب تكون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية في الصباح، وفقا لتقرير في موقع هيلث دايجست.

أثناء المساء وأثناء نومك، ينخفض ضغط دمك، حتى لو كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك فإن ضغط الدم لدى بعض الأشخاص لا ينخفض في المساء.

ماذا يحدث لضغط الدم عند الاستيقاظ بشكل متكرر ليلا؟

الجواب المبدئي هو أن ضغط الدم يرتفع عند الاستيقاظ بشكل متكرر ليلا. كما يمكن أن تؤدي الأمور

التالية إلى ارتفاع ضغط الدم ليلا:

انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم

الاستيقاظ بشكل متكرر أثناء الليل للذهاب إلى الحمام

بيئة النوم الحارة أو الرطبة

الشيخوخة

العوامل الوراثية

اضطرابات النوم

الكثير من الملح

أمراض الكلى المزمنة

مرض السكري

يمكن أن تصاب بارتفاع ضغط الدم الليلي إذا كان متوسط ضغط الدم طوال الليل هو 110 وحدات للانقباضي و65 للانبساطي، وهي عتبة أقل بكثير من ارتفاع ضغط الدم النموذجي.

ولضغط الدم قيمتان، الأولى تسمى بضغط الدم الانقباضي وتسجل عندما ينقبض القلب، والثانية الضغط الانبساطي وتسجل عند انبساط (ارتخاء) عضلة القلب.

يقاس ضغط الدم باستخدام جهاز خاص قد يكون يدويا مثل جهاز قياس الضغط الزئبقي، أو آليا كأجهزة قياس الضغط الإلكترونية. يسجل الجهاز قراءتين، الأولى -وهي الأعلى- تمثل ضغط الدم الانقباضي، والثانية -وهي الأقل- تمثل الانبساطي. وتكتب القراءة على شكل كسر، البسط هو الانقباضي والمقام هو الانبساطي. فمثلا إذا كان الضغط الانقباضي 115 والانبساطي 75، فيكتب ضغط الدم لهذا لشخص على صورة

115/75.

أما وحدة القياس فهي المليمتر الزئبقي، وتعني أن الضغط الانقباضي مثلا مساو لارتفاع عمود من الزئبق طوله 115 مليمترا.