



# የደም ግፊት (Hypertension)

## የደም ግፊት ምንድነው?

የደም ግፊት ከልብ ምት የሚመነጭ እና ደም በሰውነት እንዲዘዋወር የሚረዳ የግፊት ሀይል ነው። የደም ግፊት ከሚገባው በላይ ሲጨምር የደም ሀይል ምንጫ እና የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ሊጎዳ ይችላል። ይህም ከፍተኛ የደም ግፊት ወይም የደም ብዛት (high blood pressure/hypertension) ይባላል።

## ከፍተኛ የደም ግፊትን በሁለት ምድብ መመደብ ይቻላል።

### 1. ከሌሎች በሽታዎች ወይም መድሀኒቶች ተያይዞ የሚመጣ ከፍተኛ የደም ግፊት(ሰከንደሪ ከፍተኛ የደም ግፊት(Secondary Hypertension))

ከአጠቃላይ ከህፍተኛ የደም ግፊት ህመምቶች አምስት በመቶ የሚሆኑ ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች በዚህ ምድብ ውስጥ ይመደባሉ(Charles, 2017)። የደም ግፊታቸውን ከፍ የሚያደርገው በሽታ ሲደን ወይም መድሀኒት ሲቋረጥ የደም ግፊታቸው ሊስተካከል ይችላል።

#### ከፍተኛ የደም ግፊት ሊያመጡ የሚችሉ በሽታዎች በጥቂቱ

- የኩላሊት በሽታ
- የታይሮይድ ህመሞች
- የደም ስር ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ህመሞች
- ኩሺንግ ሲንድሮም (Cushing syndrome)

#### ከፍተኛ የደም ግፊት ሊያመጡ የሚችሉ መድሀኒቶች በጥቂቱ

- አድቪል(Advil/Ibuprofen)
- አንዳንድ የባህል መድሀኒቶች ለምሳሌ ኢፊድራ(Ephedra) ጅንሲንግ (ginseng) ማ-ሁዋንግ (ma huang)
- አደንዛዥ እጾች ለምሳሌ ኮኬን(cocaine) አፍታማይን(Amphetamines)
- የወሊድ መቆጣጠርያ መድሀኒቶች (በአፍ የሚወሰዱ ኤስትሮጅን(Estrogen) ፕሮጅስትሮን(progesterone) እና አንድሮጅን(androgens))
- ስቴሮይድ ለምሳሌ ፕሪድኒሶን (prednisone)
- የጉንፋን እና የአለርጂ መድሀኒቶች ዲኮንጅስታንት (Decongestants)
- ከብደት ለመቀነስ የሚረዱ መድሀኒቶች

### 2. መሰረታዊ ከፍተኛ የደም ግፊት (ኢሰንሻያል (essential) ወይም ፕራይመሪ ሀይፐርቴንሽን (Primary Hypertension))

አብዛኛዎቹ (ከዘጠና አስከጠና አምስት በመቶ) የሚሆኑ የከፍተኛ ደም ግፊት ህመምተኞች በዚህ አይነት ከፍተኛ የደም ግፊት ህመም ይጠቃለላሉ(Charles, 2017)። የደም ግፊታቸው ከሌላ ህመም ጋር ሳይያያዝ ወይም ይህ ነው በማይባል ምክንያት ከፍ ይላል። እንዲህ አይነት የደም ግፊት መሰረታዊ ወይም ፕራይመሪ ሀይፐርቴንሽን ይባላል።

## ለከፍተኛ የደም ግፊት የሚያጋልጡ ሁኔታዎች (Risk factors)

የመሰረታዊ ከፍተኛ የደም ግፊት ትክክለኛ መንስኤ አይታወቅም። ነገር ግን አንዳንድ ነገሮች በዚህ ህመም የመያዝ እድልን ሊጨምሩ ይችላሉ።

- በዘር ከፍተኛ ደም ግፊት መኖር
- ከፍተኛ የጨው መጠን በምግብ ላይ መጠቀም
- ትንባሆ
- አልኮል
- በእድሜ መግፋት



- የኩላሊት በሽታ
- ከልክ ያለፈ ውፍረት
- የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ

### የህመም ምልክቶች

የደም ግፊት በአብዛኛው ምንም አይነት የህመም ምልክት ሳያሳይ ሊቆይ ይችላል። ሆኖም አንዳንድ ሰዎች የሚከተሉት ምልክቶች ሊሰማቸው ይችላሉ።

- የራስ ምታት
- የአይን ብኝታ
- ራስ ማዞር
- ደረት ላይ የሚሰማ ህመም

የደም ብዛት ለብዙ አመታት ምንም ምልክት ሳያሳይ ህመምተኛውን ሊጎዳ ይችላል። በዚህ ምክንያት አንዳንድ የደም ብዛት ዝምተኛው ገዳይ በሚል ስም ይጠራል። የደም ግፊት ያለበት ሰው ምልክት ባያሳይም ሰውነቱ እየተጎዳ አይደለም ማለት አይደለም። እንዲያውም ህክምና ያልተደረገለት የደም ግፊት ለተለያዩ የጤና እክሎች ሊዳርግ ይችላል። ከነዚህም መካከል የኩላሊት በሽታ፣ የአይን ህመም እና የልብ እና የደምስር በሽታዎች (Cardio vascular diseases – CVD) ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

የልብ እና የደምስር በሽታዎች ምሳሌዎች እነዚህ ናቸው

- ስትሮክ (stroke)
- የልብ ደም ቧንቧ በሽታ (Coronary artery disease)
- የልብ ትርታ መዛባት በሽታዎች (arrhythmias)
- የደም መጓጎል ወይም መርጋት (Deep vein thrombosis and pulmonary embolism)
- ድንገተኛ የልብ ህመም (Heart attack)
- የልብ ድካም (Heart failure)
- የልብ ጡንቻ በሽታ (cardiomyopathy)

ስለዚህ ህመም ባይሰማም እንኳ ከፍተኛ የደም ግፊትን ለማስተካከል ህክምና ማድረግ ያስፈልጋል። ምክንያቱም ከግዜ ብዛት ከፍተኛ የደም ግፊት ከላይ እንደተጠቀሱት አይነት ከባድ ህመሞች ያጋልጣል። የከፍተኛ ደም ግፊት ህክምና የታማሚውን የኑሮ ዘዴ የሚያካትት ነው። መድሃኒት መውሰድ የህክምናው አንድ ክፍል ነው። መድሃኒት ከመውሰድ በተጨማሪ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ እና አመጋገብን ማስተካከል ያስፈልጋል። ህክምናውን ሶስት እግር እንዳለው ዱካ ያስቡት፤ አንድ እግሩ የተሰበረ ዱካ ለመቀመጫ እንደሚሆን ሁሉ መድሃኒት እየወሰዱ ከፍተኛ የጨው መጠን ያለው ምግብ የሚመገቡ ከሆነ እና የሰውነት እንቅስቃሴ የማይደርጉ ከሆነ የደም ግፊትዎትን ማስተካከል ከባድ ነው። ስለዚህ ለወደፊት ጤንነትዎ ሲሉ ዛሬ የደም ግፊትዎትን ለማስተካከል ሁለገብ የሆነ ጤናማ የኑሮ ዘዴዎችን ለመከተል ይሞክሩ።

ከፍተኛ የደም ግፊትን ለማስተካከል የሚረዱ ዋና ዋና ነገሮች የሚከተሉት ናቸው

- ምግብ ውስጥ የሚጨምሩትን የጨው መጠን መቀነስ
- ጤናማ የሆነ አመጋገብ መመገብ
- የአካል እንቅስቃሴ ማዘውተር
- ውፍረት መቀነስ
- አልኮል መቀነስ
- ሲጃራ አለማጨስ (ትንባሆ በምንም አይነት መልኩ ቢሆን አይጠቀሙ)
- የሀኪም ቤት ቀጠሮ እና ሀኪም የሚያዘልዎትን መድሃኒት ይከታተሉ
- የደም ግፊትዎ ቢስተካከል እንኳ ያለሀኪም ምክር መድሃኒትዎን መውሰድ አያቋርጡ



### ካፊን እና የደም ግፊት

ካፊን(caffine) በቡና ውስጥ የሚገኝ የደም ግፊት ላይ ተጽእኖ ያለው ንጥረ ነገር ነው። በአንድ ኩባያ ቡና ውስጥ ከ200 እስከ 300 ሚግ(mg) ካፊን ይገኛል። ይህ የካፊን መጠን እንደቡናው አይነት እና አፈላፊ ሊለያይ ይችላል። ካፊን በክረን መልክ ተዘጋቶ ይሸጣል። እንዲሁም አንዳንድ ለሰላሳ መጠጥ ውስጥ ተጨምሮ ይገኛል። ብዙ ጊዜ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች ቡና እንዲቀንሱ ወይም ካፊኑ የወጣለት ቡና እንዲጠጡ ይበረታታሉ።

በ2011 አመተምህረት በአሜሪካ የኒውትሪሽን አሰሰዮሽን(American Society for Nutrition) በተደረገ የጥናታዊ ጽሁፍ ቡና ወይም ካፊን በደም ግፊት ላይ የሚያስከትለውን ለውጥ አስመልክቷል። ይህ ጥናት በአጠቃላይ አስራአምስት ጥናታዊ ጽሁፎች ላይ በመመርኮዝ ቡና በደም ግፊት ላይ በአጭር ጊዜ እና በረጅም ጊዜ የሚያሳድረውን ለውጥ እንዲህ አጠቃሎ ገልጾታል።

- ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች ቡና ከጠጡበት ጊዜ አንስቶ እስከ ሶስት ሰአት ባለው ጊዜ ውስጥ የደም ግፊታቸው በ8.1/5.7 mmHg ያህል ከፍ ይላል።
- ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች ለሁለት ሳምንት በተከታታይ ቡና ከጠጡ በሃላ እና ቡና ካልጠጡ ተመሳሳይ ሰዎች ጋር የደም ግፊታቸው ሲወዳደር ለውጥ አያሳይም። ቡና በየአለቱ ለረጅም ጊዜ የሚጠጡ ሰዎች ላይ የተደረገ ምርመራም ተመሳሳይ ውጤት አሳይቷል። ይህም በጥናታዊ ጽሁፉ አቅራቢዎች መሰረት ቡና ማዘውተር ከፍተኛ የደም ግፊት ባለባቸው ሰዎች ላይ የደም ግፊታቸውን ለረጅም ጊዜ አይጨምርም ከደም ግፊት ጋር ተያይዞ ለሚመጣ በሽታዎች አያጋልጥም የሚል ድምዳሜ ላይ አድርጏቸዋል።

በዚህ ጥናት ውጤት ላይ በመመርኮዝ ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች በየአለቱ ሳይበዛ (200 ሚሊግራም በታች ካፊን ይዘት ያለው) ቡና ሊጠጡ በአጠቃላይ ጤናቸው ላይ ተጽእኖ አይኖረውም። ሆኖም ከፍተኛ የደም ግፊታቸውን በህክምና ለማስተካከል የሚቻሉ ሰዎች ቡና ባይጠጡ ወይም ቢቀንሱ ይመከራል። በተጨማሪ የደም ግፊታቸውን ለመለካት ሲፈልጉ ከቡና በፊት ወይም ቡና ከጠጡ በሃላ ቢያንስ ሰላሳ ደቂቃ መቆየት ይመከራል።

### ማጣቀሻ

1. “2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults.” Guideline . 2018.
2. Arthur Eumann Mesas, Luz M Leon-Muñoz, Fernando Rodriguez-Artalejo, Esther Lopez-Garcia, The effect of coffee on blood pressure and cardiovascular disease in hypertensive individuals: a systematic review and meta-analysis, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 94, Issue 4, October 2011, Pages 1113–1126, <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.016667>
3. Blood pressure monitors for home: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (n.d.). Retrieved July 21, 2020, from <https://medlineplus.gov/ency/article/007482.htm>
4. Beevers, G., Lip, G. Y., & O'Brien, E. (2001, April 14). Mendability. Retrieved August 01, 2020, from <https://www.facebook.com/Mendability/posts/3060605373987732>
5. Charles, L., Triscott, J., & Dobbs, B. (2017, October 01). Secondary Hypertension: Discovering the Underlying Cause. Retrieved September 12, 2020, from <https://www.aafp.org/afp/2017/1001/p453.html>