

## الوزن وارتفاع ضغط الدم

يميل أصحاب الوزن الزائد إلى المعاناة من ضغط دم أكثر ارتفاعاً من الأشخاص النحيلين. ويعزي ذلك جزئياً إلى ضرورة عمل أجسام الأشخاص البدينين بقوة أكثر لحرق الوحدات الحرارية الفائضة التي يستهلكونها ، ولأنهم يميلون أيضاً إلى تناول ملح أكثر من العادة فضلاً عن أن الأشخاص البدينين ربما يملكون ميلاً لمقاومة هرمون الأنسولين المسئول عن مستويات السكر مما يؤثر ربما في إحداث ضغط الدم المرتفع رغم أن المسألة لم تفهم تماماً بعد.

ورغم أن أصحاب الوزن الزائد يملكون على ما يبدو ضغط دم مرتفع أكثر من أصحاب الوزن العادي، فإن ذلك ربما يكون مرتبطاً جزئياً بميل الأطباء والمرضات الذين يستعملون آلات ضغط الدم التقليدية إلى الإفراط في تقدير ضغط دمهم. فكلما ازداد محيط الذراع العلوية حيث توضع كفة ضغط الدم ازداد الإفراط في تقدير ضغط الدم. ويمكن تخطي هذه المشكلة جزئياً في حال الحرص على استعمال كفة أكبر للذراع عند الإمكان. لكن على الرغم من أخذ هذا الميل إلى الإفراط في تقدير ضغط الدم في الاعتبار لا تزال هناك علاقة مقنعة بين وزن الجسم وضغط الدم.

لا يمكن القول ما إذا كنت تعاني من فرط الوزن بمجرد الاستناد إلى وزنك الفعلي (لأن الشخص الطويل يزن عادة أكثر من الشخص القصير) ولذلك يستنبط الأطباء بدل ذلك ما يعرف بمؤشر وزن الجسم. يتم حساب المؤشر بقياس وزنك بالكيلو غرامات وقسمته على طولك بالأمتار مضروباً بنفسه . يمكن عرض ذلك من خلال المعادلة الرياضية الآتية:

مؤشر وزن الجسم = الوزن (بالكيلو غرام ) × الطول ( بالأمتار)

يعتبر الشخص الذي يبلغ مؤشر وزن جسمه 30 أو أكثر شخصاً بديناً فيما يجب اعتباره زائد الوزن قليلاً لو تراوح المؤشر بين 25-30.

أشارت التقارير السكانية إلى أن الاختلاف في ضغط الدم بين الأشخاص نسبة إلى وزنهم هو مليمتر واحد من الزئبق تقريباً في كل كيلو غرام من الوزن. فحين يزداد وزنك يكون المقدار الذي تكتسبه دليلاً جيداً على المقدار الذي سيرتفعه ضغط دمك. وإذا فقدت بعض الوزن سينخفض ضغط دمك مقدراً يمكن تكهنه باستعمال الصيغة نفسها.

إن العلاقة بين وزن الجسم وضغط الدم أكثر تعقيداً مما كان يعتقد أصلاً وقد تكون مرتبطة أيضاً بتأثيرات مهمة لهرمونات معينة، وكذلك بقدرة الجسم على استيعاب الملح. ولكن من وجهة النظر العلمية يعتبر التخلص من الوزن طريقة فعالة جداً لخفض ضغط الدم.