

فشار خون در یک نگاه



فشار خون در یک نگاه

برای این که خون در شریانها جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و شریان‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. در صورتی که شریان‌های بدن، توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در دیواره شریان از دست بدهند، فشار خون بالا می‌رود. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. مقدار فشار خون باید بر اساس چند اندازه‌گیری دقیق که در موقعیت‌های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه‌گیری شده است، تعیین شود. اگر فشار خون یک فرد به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، اصطلاحاً می‌گویند او به فشار خون بالا یا پرفشاری خون مبتلا شده است.

انواع فشار خون بالا



در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان فشار خون بالا را به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم کرد:

◀ **فشار خون بالای اولیه:** در فشار خون بالای اولیه - که ۹۵ درصد بیماران مبتلا به پرفشاری خون را شامل می‌شود - علت فشار خون بالا مشخص نیست و عوامل خطر سازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف بیش از حد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در شکل‌گیری آن دخیل می‌دانند.

◀ **فشار خون بالای ثانویه:** در فشار خون بالای ثانویه - که ۵ درصد بیماران مبتلا به پرفشاری خون را شامل می‌شود - علت فشار خون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم‌کننده فشار خون (مانند تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی) است. از آنجا که در چنین وضعیتی ممکن است درمان بیماری ایجادکننده فشار خون بالا به برطرف شدن قطعی این عارضه منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیماران و تشخیص سریع و صحیح بیماری آنها اهمیت دارد.

عوامل خطر بیماری فشار خون بالا



عوامل زمینه‌سازی وجود دارند که می‌توانند به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا در افراد منجر شوند. به این عوامل، عوامل خطر فشار خون گفته می‌شود. مهم‌ترین عوامل خطر بیماری فشار خون بالا عبارتند از:



مصرف زیاد نمک



سن و جنسیت



سابقه خانوادگی



مصرف دخانیات



مصرف الکل



میزان چربی خون



دیابت



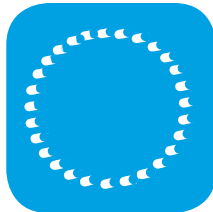
چاقی



کم‌تحرکی



استرس و فشار عصبی



قرص‌های ضد بارداری
خوراکی



علائم فشار خون بالا



فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند. به همین دلیل به فشار خون بالا «قاتل خاموش» هم می گویند. تنها در برخی موارد، فشار خون با علایمی همچون سردرد در

ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا تنگی نفس هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است.



عوارض فشار خون بالا

فشار خون بالا، در صورتی که به موقع و به درستی کنترل و درمان نشود، ممکن است به بیماری های دیگری منجر شود. به این بیماری ها، عوارض فشار خون بالا اطلاق می شود. برخی از مهم ترین عوارض فشار خون بالا از این قرارند:

- ◀ خطر بروز سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند، بیشتر است.
- ◀ خطر بروز سکته های قلبی عروقی در افرادی که فشار خون بالا دارند، بیشتر است.
- ◀ فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.



نمک و پرفشاری خون



یکی از روش های اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون، پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می تواند منجر به پرفشاری خون شود. انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، فست فودها،

گوشت های فرآوری شده و تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی، فرد دچار فشار خون بالا یا پرفشاری خون می شود.

راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش فشار خون

- حذف نمکدان از سفره، امری ضروری است و می‌توان با جایگزین کردن نمک با چاشنی‌ها و ادویه‌ها طعم غذا را بهتر کرد.
- مصرف نمک را در برنامه غذایی باید محدود کرد. پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند.
- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری کنید و از محصولات کم‌نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کنید.
- هنگام طبخ غذا، به جای نمک از ادویه استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبلغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.
- در صورت استفاده از غذاهای کنسروی، غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود.
- به برجسب‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی دقت و توجه کنید زیرا مقدار سدیم (نمک) در محصول مربوطه را نشان می‌دهد.



درمان بیماری فشار خون بالا

به طور کلی، درمان بیماران مبتلا به فشار خون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی است. درمان بیماری فشار خون بالا علاوه بر درمان دارویی، به اصلاح شیوه زندگی نیز نیاز دارد.

درمان غیر دارویی



مهم‌ترین بخش مراقبت‌های غیردارویی، سالم‌سازی شیوه ناسالم زندگی است. اصلاح شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بروز فشار خون بالا و هم در کنترل و کاهش فشار خون در بیماری فشار خون بالا نقش مهمی دارد. اصلاح شیوه زندگی، فشار خون را پایین می‌آورد. مهم‌ترین اصلاحاتی که باید در شیوه زندگی مبتلایان به این بیماری و افرادی که قصد پیشگیری از ابتلا به این بیماری دارند، صورت گیرد؛ از این قرارند:

- ◀ تغییر الگوی تغذیه‌ای: کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش‌های صحیح مانند بخارپز یا آب‌پز و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن غذاها
- ◀ افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم‌تحرکی
- ◀ ترک مصرف الکل
- ◀ کاهش وزن





درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می‌شود که فشار خون آنها بعد از رعایت درمان غیردارویی و اصلاح شیوه زندگی همچنان بالا باشد. میزان فشار خون بیمار و وجود عوامل خطر ساز دیگر همراه با فشار خون بالا مثل دیابت، چاقی، اختلال چربی خون و... در تصمیم‌گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تأثیر دارد.

به بیان دیگر، اگر فردی فشار خون ۱۵۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه داشته باشد و به دیابت هم مبتلا باشد، پزشک احتمالاً سریع‌تر درمان دارویی را برای او شروع می‌کند. درمان دارویی باید همراه با توصیه به تغییر شیوه زندگی و اصلاح سبک زندگی باشد.

ممکن است مصرف برخی داروهای فشار خون با عوارضی مانند سرگیجه، خواب‌آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت همراه باشد. در این صورت باید عوارض را حتماً به پزشک اطلاع داد تا اقدام مناسب برای رفع آن عوارض صورت گیرد. در چنین وضعیتی نباید داروها را خودسرانه و بدون مشورت با پزشک قطع کرد.



توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشار خون

پزشکان در کنار درمان دارویی، توصیه هایی به مبتلایان به بیماری فشار خون بالا ارائه می دهند تا با رعایت آنها بتوانند کنترل بیشتری بر وضعیت فشار خون خود داشته باشند. رعایت این توصیه ها در افراد سالم می تواند به پیشگیری از بروز بیماری فشار خون بالا (پیشگیری اولیه) منجر شود. برخی از مهم ترین توصیه های پیشگیرانه فشار خون بالا از این قرارند:

- ◀ فشار خون خود را به طور منظم در منزل اندازه گیری کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر است، به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ برای اطلاع از وضعیت فشار خون خود در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آنها درخواست کنید فشار خون شما را اندازه گیری کنند.
- ◀ در اندازه گیری فشار خون یادتان باشد که باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید، فعالیت بدنی نداشته باشید، مثانه تان کاملاً خالی باشد، سیگار مصرف نکرده باشید و تحت فشارهای عصبی قرار نگرفته باشید.
- ◀ مصرف میوه و سبزی را در وعده های غذایی روزانه خود قرار دهید، زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم می توانند در کنترل فشار خون بالا نقش مؤثری ایفا کنند.
- ◀ در صورتی که شیوه زندگی شما نامناسب است، با کاهش مصرف سدیم یا نمک و چربی در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش و کنترل چاقی (به خصوص چاقی شکمی)، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون، آن را اصلاح کنید. با اصلاح شیوه زندگی نامناسب می توانید فشار خون خود را در حد طبیعی حفظ کنید.



برای اندازه گیری فشار خون باید از نیم ساعت

قبل، غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای مصرف

نکنید، فعالیت بدنی نداشته باشید، مثانه تان خالی

باشد، سیگار نکشید و استرس نداشته باشید

سبج ملی کنترل فشار خون