

پر فشاری خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که با هر ضربه ی قلب، از طریق خون به دیواره رگهای بدن وارد می شود.

معمولا واژه فشار خون به موارد بالاتر از حد طبیعی گفته می شود.

فشار خون طبیعی در حدود ۱۲/۸۰ میلی متر جیوه است که با انجام فعالیت، استراحت، یا اختلالات عاطفی، بالا یا پائین می رود.

فشار خون دو نوع است فشارخون اولیه و فشارخون ثانویه:

* اگر علت فشار خون مشخص نباشد، آن را **فشار خون اولیه** می نامند که در حدود ۹۵٪ افرادی که فشار خون بالا دارند، از نوع اولیه است.

* گاهی بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی، کبدی یا بعضی از تومورها علت فشار خون بالا هستند، در این موارد **فشار خون ثانویه** نامیده می شود، بنابراین برای درمان فشاربالا باید، علت آن برطرف شود.

معمولا فشار خون بالاتر از ۱۳۰/۸۰ را مورد بررسی قرار می دهند.

چه طور سکنه اتفاق می افتد؟

وقتی فشار خون بالاست، قلب برای اینکه خون مورد نیاز بدن را به داخل رگها پمپ کند، باید سخت تر کار کند. فشار بالا در طولانی مدت باعث ضعیف تر شدن مویرگها و شکننده شدن آنها و لخته شدن خون می شود و در نتیجه سکنه اتفاق می افتد.

نکات مهم در گرفتن فشار خون:

- فشار خون را از هر دو دست جداگانه و در ساعت های مختلف شبانه روز اندازه گیری کنید.
- گاهی لازم است فشار خون در حالت استراحت، و سپس در وضعیت های نشسته، ایستاده، و خوابیده اندازه گیری و باهم مقایسه شود.

- اندازه گیری دوره ای فشار خون توصیه می شود.

- نتایج، به پزشک کمک میکند که علت فشارخون و روش درمان آن را تعیین کند.

از آنجا که با افزایش سن، توانایی رگها برای گشاد شدن و جمع شدن کم می شود، احتمال بروز فشار خون بالا در این سنین بیشتر است. بنابراین باید بیشتر مراقب فشارخون خود باشیم.

چرا فشار خون بالا می رود؟

دلایل متفاوتی در بالا بردن فشار خون نقش دارند. از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اضافه وزن یا چاقی
- سن، سابقه ی خانوادگی
- سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد مواد مخدر مثل تنباکو
- مصرف رژیم غذایی پر نمک، پر چرب و یا کم پتاسیم
- سوء مصرف الکل
- شیوه زندگی کم تحرک
- نداشتن برنامه برای ورزش منظم
- اضطراب

- شرایط بدنی ناسالم مانند مبتلا بودن به بیماری قلبی عروقی، دیابت، بیماری مزمن کلیوی، آپنه خواب و چربی خون بالا

عوامل مهم دیگری که در ابتلا به فشار خون بالا مؤثرند شامل اینهاست:

- **نژاد**: سیاهپوستان بیش از سفید پوستان به فشار خون بالا مبتلا می شوند.

- **جنسیت**: تا سن ۵۵ سالگی مردان بیش از زنان احتمال ابتلا به فشار خون بالا را دارند ولی بعد از سن ۷۵ سالگی، زنان بیش از مردان مبتلا می شوند.

- **وراثت**: اگر والدین شما فشارخون بالا دارند، شما نیز در معرض خطر هستید. (سابقه خانوادگی فشار خون بالا)

- **سن**: همزمان با افزایش سن، احتمال افزایش فشار خون بیشتر خواهد شد.

- **بعضی از داروها**، فشار خون را بالا می برند.

- **اضطراب و نوشیدن قهوه** فشار خون را به طور موقت بالا می برند ولی اثر آنها در دراز مدت مشخص نیست.

علامتهای فشار خون بالا کدامند؟

◇ یکی از خصوصیات موزیانه فشار خون بالا این است که ممکن است شما مدت زیادی، **بدون هیچ علامتی**، **فشار خون بالا** داشته باشید. بنابراین گاهی به **بیماری فشار خون بالا "قاتل خاموش"** نیز می گویند، به همین دلیل اندازه گیری دوره ای فشار خون توصیه می شود.

درمان فشار خون بالا

۱- **تغییرات سبک زندگی و ورزش‌های منظم** می‌تواند به درمان فشار خون بالا کمک کند.

برخی از تغییرات سبک زندگی پیشنهادی توسط پزشکان به شرح زیر است:

- ترک سیگار
- کاهش وزن
- الکل مصرف نکنید
- از یک رژیم غذایی کم‌سدیم (نمک) و کم‌چرب پیروی کنید
- از استرس زیاد دوری کنید
- غذاهای غنی از پتاسیم، منیزیم و کلسیم مانند موز و شیر استفاده کنید
- پس از سن ۳۵ سالگی فشار خون را مرتباً کنترل کنید
- مدیتیشن و سایر تمرینات را برای کاهش استرس انجام دهید
- مصرف کافئین را کاهش دهید
- ۲- در افراد پرخطر در فشارخون بالاتر از ۱۳۰/۸۰ و در سایر افراد در فشارخون بالاتر از ۱۴۰/۸۰ **درمان دارویی** در کنار اصلاح سبک زندگی شروع می‌گردد.

۳- پزشک با انجام نوار قلب و عکسبرداری از قفسه سینه و آزمایشات خون و ادرار می‌تواند **علت بالارفتن فشار خون** را تعیین کند و پس از دانستن علت افزایش فشار خون، راههای درمانی و مراقبتهای بعدی را برنامه ریزی می‌کند.

گاهی در حین معاینات پزشکی فشار خون بالا تشخیص داده می‌شود. اگر در یک نوبت فشار خونتان بالا بود، حتماً پیگیر بررسیهای بعدی باشید.

فشار خون بالا معمولاً با علائم زیر همراه است:

- سر درد
- خستگی زودرس
- سرگیجه
- خونریزی از بینی
- درد قفسه سینه
- نفسهای کوتاه و یا تنگی نفس
- احساس نبض در سرو گردن
- تاری دید
- سکته (در بعضی از موارد نادر ممکن است سکته اولین علامت فشارخون بالا باشد.)

عوارض فشار خون بالا

- * حمله قلبی یا سکته مغزی
- * برآمدگی رگهای خونی در مغز (آنوریسم مغزی)
- * نارسایی قلبی
- * آسیب‌های کلیوی
- * آسیب به شبکیه چشم
- * اختلالات حافظه و شناختی
- * زوال عقل

فشارخون بالا

