



سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به فشار مناسبی دارد. این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می‌شود، فشار خون نام دارد. هنگامی که سرخرگهای بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود. قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود، خون را به داخل عروق می‌فرستد. در زمانهای مختلف مراحل این پمپاژ، فشار خون در سرخرگها تغییر می‌کند. بالاترین میزان فشار خون، "فشار سیستولیک" است که همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب می‌شود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد. کمترین میزان فشار خون، "فشار دیاستولیک" است که فشار بین ضربانهای قلب محسوب می‌شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است. فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه (mmhg) اندازه گیری می‌شود. میزان فشار خون بر پایه دو عدد نشان داده می‌شود. اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است. معمولاً یک فشار خون متعادل زیر mmhg ۸۵/۱۴۰ است. (۱۴۰ فشار سیستولیک و ۸۵ فشار دیاستولیک). اگر فردی دچار بیماری دیابت باشد، فشار خون وی باید کمتر از ۸۰/۱۳۰ mmhg باشد.

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی. فشار خون بالا گاهی «کشنده بی‌سر و صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است. رژیم‌های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پرنمک، بی‌ تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری پرفشاری خون است.

علائم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می‌رود، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می‌دهد. با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری میزان آن است. علائم سردرد و سرگیجه، خواب‌آلودگی، گیجی، کمرختی و مور مور شدن در دستها و پاها، سرفه خونی؛ خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.

علل فشار خون بالا

- از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه نفر آنان، یعنی ۹۰٪ علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه پرفشاری خون نامیده می‌شود.

- در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه پرفشاری خون) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشحه از غدد فوق کلیوی ، بیماریهای بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند . و یا برخی اوقات ، بعضی داروها مثل داروهایی که برای درمان آرتروز و یا افسردگی استفاده می شود، موجب افزایش فشار خون می گردد .

عوامل مستعد کننده بیماری

- سن بالای ۶۰ سال
- چاقی و اضافه وزن
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و عدم مصرف میوه و سبزی
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- استرس
- عوامل ژنتیکی :اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است .
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا ، سکتة مغزی ، حمله قلبی یا نارسایی کلیه
- مصرف قرصهای ضد حاملگی ، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستانتها

پیشگیری

- وزن‌تان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید . کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن‌تان هم مفید است .
- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است .
- مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدود ۱ قاشق چای خوری .) (سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده ، نوشابه‌های گازدار ، جوش شیرین و بعضی شربت معده ها وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در مواد غذایی برچسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید . اگر می خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همه افراد مناسب نیستند .
- از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید . به نظر می رسد پتاسیم از پرفشاری خون جلوگیری می کند. مصرف ۳۵۰۰ میلیگرم پتاسیم در روز توصیه می شود .
- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید .
- در نظر داشته باشید که فشار خون را در برنامه تستهای ۶ ماهه خود قرار دهید .
- اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود .
- اگر باردار هستید، مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید تا مراقب بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کند .
- اگر از قرصهای ضدبارداری حاوی استروژن استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خونتان را مرتب کنترل کنید .

-اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست که هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایینتر خواهد بود. در افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، میزان ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی بیشتر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می‌تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

اگر فشار خون بالا درمان گردد آنگاه از خطر ابتلا به حملات قلبی کاسته خواهد شد. از لحاظ اپیدمیولوژی، از هر ده مرد، چهار نفر و از هر ده زن، سه زن دچار فشار خون بالا هستند. و در حدود یک سوم از کسانی که دچار چنین وضعیتی هستند تحت درمان نمی‌باشند و سلامتی آنان در معرض خطر است. فشار خون بالا از ابتدایی‌ترین فاکتورهای خطرناک برای بروز بیماریهای قلبی و سکته است. طبق آمارهای جهانی، از هر ۵ مورد نارسایی قلبی در زنان، ۳ مورد به دلیل کنترل نکردن پرفشاری خون ایجاد می‌شود. پرفشاری خون به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و موجب نارسایی کلیوی، سکته مغزی، حمله قلبی و بیماریهای مرگبار دیگری می‌شود. همچنین، زنانی که علاوه بر پرفشاری خون به بیماری دیابت مبتلا هستند به مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکته مغزی دچار می‌شوند.

درمان

- بررسیهای تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون، نوار قلب، آنژیوگرافی (عکسبرداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکسبرداریها باشد.
- اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.
- گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.
- در صورتی که اقدامات محافظه‌کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد.
- از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی آفدرین و پ سودوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

پیشگیری افراد فشار خون بالا

اندازه‌گیری میزان فشار خون و معاینه قفسه سینه بطور معمول صورت می‌گیرد. در ضمن، چشمها به دستگاه مخصوصی معاینه می‌شود و وضعیت عروق شبکیه چشم نیز بررسی می‌گردد. فشار خون بالا می‌تواند موجب آسیب عروق شبکیه گردد.

فعالیت الکتریکی و ریتم قلب توسط الکتروکاردیوگرام (ECG) یا نوار قلب بررسی می‌شود. آزمایش خون جهت اندازه‌گیری میزان کلسترول و قند خون نیز حائز اهمیت است. میزان بالای کلسترول و قند خون، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می‌دهد. آزمایش ادرار نیز برای بررسی وضعیت کلیه‌ها اهمیت دارد. فشار خون بالا می‌تواند در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد کند. رادیوگرافی قفسه سینه می‌تواند در بررسی وضعیت بیماری موثر باشد.