

پرفشاری خون

فشارخون فشاری است که خون، موقع عبور از رگ های خونی به دیواره آنها وارد می کند. نوسانات فشار خون طبیعی اند. مثلاً فشار خون وقتی استراحت می کنید یا خوابیده اید افت می کند، وقتی فعالیت یا ورزش می کنید بالا می رود، اما اگر فشارخون بالا باقی بماند طبیعی نیست.

فشارخون بالا یک بیماری طبیی وخیم است که "هیپرتانسیون" نیز نامیده می شود. این بیماری باعث می شود قلب شما فشار کاری بیشتری تحمل کند.

فشارخون را بشناسید، زیرا فشار خون شما برای سلامت عمومی شما حائز اهمیت است! اگر بدانید که فشارخون طبیعی دارید، خیالتان راحت می شود. به علاوه می توانید با اطمینان، برنامه های خود را برای یک زندگی طولانی تر و سالم تر دنبال کنید.

ابتلا به فشارخون بالا، خطری برای سلامتی محسوب می شود. این بیماری می تواند باعث آسیب به اعضای زیر شود: شریان ها، قلب، مغز، کلیه ها و چشمها.

فشار خون با دو رقم گفته می شود مثلاً: ۱۲/۸...رقم بالا (بزرگ تر)، فشار سیستولیک (زمان انقباضی) را نشان می دهد. یعنی فشاری که ضربان قلب برای جلو راندن خون در رگ ها ایجاد می کند.

رقم پایین (کوچک تر)، فشار دیاستولیک (زمان شل شدن) را نشان می دهد. یعنی فشاری که خون بین دو ضربان دارد. فشار خون طبیعی برای هر انسانی متفاوت است.

در بزرگسالان اگر مقدار فشارخون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه باشد فرد دچار بیماری فشارخون بالا خواهد بود بنابراین لازم است هر فرد بزرگسال سالی یکبار فشار خون خود را نزد پزشک کنترل نماید.

در افراد مبتلا به دیابت، بیماری قلبی عروقی یا سایر بیماری ها، ممکن است رقم های دیگری را طبیعی قلمداد کنیم. قبل از تشخیص فشار خون بالا، باید فشارخون را چندین نوبت اندازه گیری نمود. آزمایش های دیگری هم ممکن است لازم شوند.

علل فشارخون بالا:

در اغلب موارد، علت دقیق، نامشخص است. اما برخی عوامل ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهند.

عوامل خطر زایی که می توانید کنترل کنید عبارتند از:

وزن:

به طور کلی افرادی که اضافه وزن دارند در معرض خطرند.

رژیم غذایی:

نمک زیاد، خطر را زیاد می کند. غذاهای پر چربی می توانند باعث افزایش وزن شوند.

الکل:

مصرف الکل می تواند باعث افزایش فشار خون شود.

نداشتن فعالیت جسمی می تواند منجر به افزایش فشار خون و افزایش وزن شود.

استرس (فشار روانی):

استرس بیش از حد ممکن است باعث فشار خون شود.

عوامل خطرزایی که شما نمی توانید کنترل کنید عبارتند از:

سن:

با افزایش سن، شریان ها کم کم خاصیت ارتجاعی (انعطاف پذیری) خود را از دست می دهند، که ممکن است باعث افزایش فشارخون شود.

توارث:

افزایش فشارخون اغلب از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. این بیماری در سیاهپوستان نیز شایع تر از سایر گروه های نژادی است (علل آن نامعلوم است).

جنس:

فشارخون بالا در مردان شایع تر از زنان است.

زنان ممکن است در هنگام حاملگی یا موقع مصرف قرص های ضدبارداری دچار فشار خون شوند.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

فشار خون بالا ممکن است **ناشی از یک بیماری** مانند دیابت یا بیماری کلیوی باشد.

اغلب به فشارخون بالا، قاتل خاموش، می گویند زیرا اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا ظاهراً هیچ علامتی ندارند.

علائم فشارخون بالا:

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا، علائمی ندارند، به همین دلیل معاینات منظم بسیار مهم هستند. علائم احتمالی عبارتند از:

- تنگی نفس

- خون دماغ (بدون علت مشخص)

- سردرد

- سرگیجه (البته این علائم فقط ناشی از فشار خون بالا نیستند.)

فشار خون بالا اگر درمان نشود می تواند منجر به مسائل زیر شود:

- سخت شدن و آسیب دیدن شریان ها

- سکته قلبی یا نارسایی قلبی

- سکته مغزی

- نارسایی کلیه

- فشار یا تورم در چشم ها که ممکن است منجر به کوری شود

چگونه فشار خون بالا تشخیص داده می شود؟

بررسی های منظم، کلید قضیه است! برای آنکه تشخیص فشار خون بالا تأیید شود، پزشک باید اقدامات زیر را انجام دهد:

-/و ممکن است پرسش های زیر را بپرسد:

فشارخون های قبلی؛

داروهایی که مصرف می کنید؛

عادت های بهداشتی و سبک زندگی؛

سابقه بیماری ها در والدین و بستگان شما؛

-معاینه فیزیکی انجام دهد؛

او ممکن است قلب، شکم، چشمها، پاها، ساقها و رفلکسهای شما را از نظر علائم فشارخون بالا بررسی کند. چندین بار فشارخون را اندازه گیری کند. این کار ممکن است ظرف چند روز انجام شود.

- دستور آزمایش بدهد

این آزمایش ها عبارتند از:

- آزمایش های خون و ادرار؛

- نوار قلب؛

- آزمایشی که به تشخیص مشکلات قلبی کمک می کند

درمان:

تغییر در عادت های بهداشتی می تواند به کنترل یا کاهش فشارخون شما کمک کند. مثل :

تغذیه سالم:

ممکن است به شما توصیه شود که:

مصرف غذاهای پر نمک مثل کنسروها و غذاهای آماده را قطع کنید، برچسب غذا را از نظر میزان سدیم (نمک) بررسی کنید.

از ادویه و چاشنی ها و آب لیمو به جای نمک استفاده کنید.

گوشت های چرب (مثل گوشت قرمز) و فرآورده های شیر کامل (مثل بستنی و کره) را کمتر مصرف کنید.

میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار و فرآورده های شیر کم چرب را بیشتر مصرف کنید.

کاهش وزن:

اگر اضافه وزن دارید، کم کم وزن خود را کم کنید. از رژیم های غذایی سخت پرهیز کنید. برنامه کاهش وزن معمولاً شامل یک رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت جسمی می باشد.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

ورزش:

فعالیت منظم فیزیکی می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. این کار می تواند سلامت عمومی شما را نیز بهبود بخشد.

سعی کنید اکثر روزهای هفته- ترجیحاً تمام روزها- ۳۰ دقیقه ورزش ملایم انجام دهید.

فعالیت هایی انتخاب کنید که لذت بخش باشند مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، یا باغبانی.

اگر سن بالای ۴۰ سال یا نگرانی هایی راجع به سلامت خود دارید، پیش از شروع برنامه ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

دارو:

دارو به شما کمک می کند که:

آب و سدیم زیادی از بدن دفع شود.

قلب راحت شود، به طوری که با نیروی کمتر و دفعات کمتری کار کند.

رگ های خونی کوچک، باز شوند تا مقاومت در برابر جریان خون کم شود.

با پزشک یا پرستار خود همکاری نزدیکی داشته باشید. شما نقش مهمی در درمان موفق خود بازی می کنید.

چند نکته دیگر راجع به سلامتی:

➔ الکل مصرف نکنید.

(مصرف الکل نه تنها حرام است بلکه زیانبار است ؛ زیرا باعث افزایش فشارخون می شود.)

➔ سیگار نکشید.

(دود کشیدن، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری ها را زیاد می کند. خطراتی که اگر فشارخون بالا داشته باشید اثری مضاعف دارند. اگر سیگار می کشید سعی کنید برای قطع آن اقدام کنید.)

➔ تمام دستورات دارویی را رعایت کنید.

(هیچگاه مصرف داروهای ضد فشار خود را قطع یا تعدیل نکنید مگر آن که به توصیه پزشکتان باشد. هر عارضه ای را فوراً گزارش کنید.)

➔ استرس را کم کنید.

(از پزشک یا پرستارتان درباره فنون آرامسازی (ریلکسیشن)، سؤال کنید، مانند تنفس عمیق و تمرکز).

چند پرسش و پاسخ:

هر چند وقت یکبار باید فشارخون خود را بررسی کنیم؟

به طور کلی، بستگی به فشار خونتان دارد. در ابتدا ممکن است لازم باشد به طور هفتگی بررسی کنید. سپس ممکن است لازم شود هر چند ماه یکبار بررسی کنید. جزئیات را از پزشک خود بپرسید.

حاملگی چه اثری بر فشار خون دارد؟

بعضی زنان در انتهای حاملگی دچار فشارخون بالا می شوند. درمان ممکن است شامل استراحت در بستر و بازنگری فشارخون در خانه باشد. در اکثر موارد پس از زایمان، فشارخون به سطح طبیعی باز می گردد.

آیا فشار خون بالا قابل ریشه کنی است؟

در اکثر موارد، نه. اما بسیاری از افراد با درمان می توانند فشارخون بالا را تحت کنترل در آورند. فشارخون بالا که ثانویه به بیماری های دیگر باشد (مثل بیماری کلیه) ممکن است با درمان بیماری اولیه ریشه کن شود.

عوارض جانبی داروهای ضد فشار خون بالا چیست؟

ممکن است شامل اختلالات خواب، ضعف عضلانی، خستگی و سرگیجه باشد. اگر دچار عوارض جانبی شدید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است او بتواند مقدار مصرف را تعدیل کند یا داروها را تغییر دهد. به یاد داشته باشید که نباید داروی خود را قطع کنید مگر آن که با تأیید پزشک باشد.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

شما آخرین باری که فشارخون خود را اندازه گیری کرده اید چه زمانی بوده است؟.....

نکات لازم در پیشگیری و درمان فشار خون بالا:

- وزن کم کنید و به حد مطلوب برسانید.
- روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید.
- مصرف میوه و سبزیجات را بیشتر کنید.
- مصرف چربی در رژیم غذایی را کاهش دهید.

- مصرف قندهای ساده (قند، شکر، شیرینی، شکلات، نوشابه) را کاهش دهید.
- فعالیت بدنی و ورزش بطور مستمر لازم است. (ساده‌ترین و عملی‌ترین ورزش نیم ساعت پیاده روی در روز است)
- میزان مصرف نمک را محدود کنید.
- مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم را افزایش دهید (پرتقال، گلابی، اسفناج، سیب زمینی، حبوبات، گوشت)
- مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم را افزایش دهید (کلم بروکلی فراورده های لبنی کم چرب).
- مصرف ماهی و غذاهای دریایی را افزایش دهید.
- خشم را کنترل کرده و به محیط‌های نا آرام و شلوغ و جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند، نروید.
- عدم استعمال دخانیات، زیرا سیگار باعث اختلال در جدار عروق، لخته شدن خون در عروق و اختلال در اکسیژن رسانی خون و سکنه‌های قلبی و مغزی می‌گردد و همچنین سیگار اثر داروهای ضد فشارخون را کم می‌کند.
- تا حد امکان استرس را کاهش دهید.
- داروها را بطور مرتب استفاده کنید.
- فشار خون را مرتباً کنترل کنید.

درمانگاه شانیه روزی سلامت
توجه: قطع داروهای پایین آورنده فشارخون بالا، بدون مشورت پزشک، عوارض جبران‌ناپذیری دارد.

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

051-37534050

www.salamatclinic.org