



افزایش فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن به دیواره عروق وارد می شود. افزایش فشارخون کلمه ای است برای فشار خونی که بطور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد. وقتی دلیلی برای فشارخون وجود نداشته باشد به آن فشارخون اولیه گفته می شود. وقتی دلایل واضحی مثل بیماریهای کلیوی و تومرها وجود داشته باشد به آن فشارخون ثانویه گفته می شود. در ۹۵ درصد موارد افزایش فشارخون از نوع اولیه است.

فشارخون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ است. ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی- روانی بالا یا پائین برود. فشار معمولاً با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود. عدد بالایی (۱۲۰) فشار زمانی است که قلب خون را به تمام بدن می فرستد (فشار سیستولی). عدد پائینی (۸۰) فشار زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربه قرار دارد (فشار دیاستولی).

* فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ است.

* فشارخون مرزی (مرحله قبل از فشارخون) بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۹۰ است.

* فشارخون مرحله I بین ۱۴۰/۹۰ تا ۱۵۹/۹۹ است.

* فشارخون مرحله II بیشتر از ۱۶۰/۱۰۰ است.

اگر اندازه گیری های فشارخون شما در دفعات متعدد عدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشارخون هستید.





چرا افزایش فشارخون یک مشکل محسوب می شود؟

وقتی فشارخون شما بالاتر از حد طبیعی است، قلب شما مجبور است برای رساندن مقدار طبیعی خون به بدن با شدت بیشتری کار کند. هر چه فشار در عروق خونی شما بالاتر باشد عروق شما ضعیف تر شده و ممکن است دچار خونریزیهایی شود که به آن سکته مغزی می گویند. با گذشت زمان عروق خونی ممکن است سخت تر شوند. این اغلب در زمانی رخ می دهد که مردم پا به سن می گذارند. افزایش فشارخون این فرآیند را تسریع می کند. آسیب عروق خونی بد است چون عروق سخت و نازک شود ممکن است قادر به تأمین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند. افزایش بیشتر فشارخون ممکن است سبب تصلب شرایین شود که در آن کلسترول و مواد چرب و سلولهای خون در دیواره عروق رسوب می کنند و ممکن است آنرا مسدود نمایند. تصلب شرایین یکی از عوامل اصلی حمله قلبی است. همچنین ممکن است سبب ایجاد سکته مغزی شود.

کار اضافی بر روی قلب باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب می شود. با گذشت زمان این ضخیم شدن به ماهیچه های قلب آسیب می رساند به طوری که آنها نمی توانند به طور طبیعی پمپ کنند. این وضعیت باعث ایجاد مشکلی به نام نارسایی قلبی می شود. کلیه ها و چشم ها هم ممکن است آسیب ببینند. هر چه مدت زمانی که فشارخون بالاست بیشتر باشد احتمال ایجاد مشکلات بیشتر خواهد شد.



چگونه افزایش فشارخون اتفاق می افتد؟

علت واضحی برای ایجاد فشارخون اولیه وجود ندارد. ولی، عوامل متعدد بسیاری می تواند فشارخون را افزایش دهد، مثل چاقی یا اضافه وزن، سیگار کشیدن، رژیم غذایی با نمک زیاد، مصرف الکل.

عوامل مهم دیگر شامل : نژاد، جنس، ارث، سن و ... می باشد.

بعضی از داروها فشارخون را افزایش می دهند، استرس و نوشیدن کافئین می تواند فشارخون را برای مدت زمانی بالا ببرد ولی تأثیر طولانی مدت هنوز ثابت نشده است.

یکی از چیزهای مخرب در مورد فشارخون بالا این است که شما می توانید آنرا برای مدت طولانی بدون علامت خاصی داشته باشید و بهمین دلیل مهم است که حتماً حداقل سالی یکبار فشارخون خود را کنترل نمایید.

اگر علائم داشته باشید ممکن است موارد زیر باشند :

سردرد، خستگی زودرس، گیجی، خون دماغ، درد قفسهٔ صدری یا تنگی نفس اگرچه این مورد خیلی نادر است ولی گاهی اولین علامت فشارخون سکتهٔ مغزی است.



چگونه این مشکل تشخیص داده می شود؟

بدلیل اینکه این مشکل بسیار شایع است، در اغلب ملاقاتهای پزشکی، فشارخون کنترل می شود، که در یکی از این ملاقاتها فشارخون بالا تشخیص داده می شود. اگر فشارخونتان بالاست ممکن است لازم باشد برای پیگیری مجدداً مراجعه نمایید. اگر فشارخون شما در سه مراجعه بالا باشد، احتمالاً مبتلا به افزایش فشارخون هستید. مسئولین مراقبت های بهداشتی در مورد وضعیت زندگی شما سئوالاتی می پرسند، چه می خورید، چه می نوشید، و اینکه آیا فشارخون بالا در افراد فامیل شما نیز وجود دارد یا خیر؟ ممکن است لازم شود آزمایش های خون و ادرار انجام دهید. ممکن است عکس قفسهٔ سینه و گرفتن نوار قلب لازم باشد. ممکن است لازم باشد دستگاه اندازه گیری فشارخون تهیه کنید که به این ترتیب می توانید در طول شب و روز در ساعت های مختلف فشارخون خود را اندازه گیری نمایید. همهٔ اینها برای مراقبت از افزایش فشارخون شما لازم است.





چگونه این مشکل درمان می شود؟

اگر فشارخون شما بالا ترا زحد طبیعی باشد. ممکن است قادر باشید آنرا بدون دارو به میزان طبیعی برسانید. کاهش وزن، تغییر رژیم غذایی و ورزش ممکن است تنها درمانهایی باشد که شما نیاز دارد. اگر مبتلا به دیابت هم هستید ممکن است نیاز به درمانهای دیگری نیز داشته باشید. اگر این تغییرات در شیوه زندگی فشارخون شما را به میزان کافی پائین نیاورد، مسئولین مراقبت های بهداشتی ممکن است برای شما دارو تجویز نمایند. این داروها به شیوه های متفاوتی عمل می کنند. بعضی از افراد ممکن است نیاز داشته باشند ۲ یا بیشتر از این داروها را برای پائین آوردن فشارخون خود مصرف نمایند.



وقتی شروع به مصرف دارو می کنید مهم است که

- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.
- به مسئول مراقبت های بهداشتی خود در مورد هر گونه عارضه ای که بوجود آمده است اطلاع دهید.
- پی گیری منظمی با مسئول مراقبت های بهداشتی خود داشته باشید.

ممکن است اول معلوم نباشد کدام دارو برای شما بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چند ماه انتخاب بهترین درمان طول بکشد.



چه مدت تأثیر دارو طول می کشد؟

ممکن است درمان شما برای تمام عمر ادامه پیدا کند. ولی درمان مناسب می تواند فشارخون شما را کنترل نموده و به شما در جلوگیری از مشکلات بعدی کمک نماید. اگر قبلاً دچار عوارضی شده باشید کاهش فشارخون آن عوارض را نیز کم می کند.



چگونه می توانم مراقب سلامتی خودم باشم؟

درمان شما در صورتی که راهبردهای زیر را انجام دهید مؤثرتر خواهد بود:

- همیشه از دستورات دارویی مسئولین مراقبت های بهداشتی پیروی نمائید. بدون مشورت با مسئول مراقبت بهداشتی از میزان تجویز شده داروی خود را کمتر نکنید و یا آنرا قطع نکنید.

ممکن است قطع ناگهانی این داروها خطرناک باشد.

همچنین اضافه کردن داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد.

- فشارخون خود را براساس تنظیمی که مسئول مراقبت بهداشتی می کند اندازه بگیرید و آنرا در جدولی یادداشت کنید.

- سیگار نکشید.

- از رژیم غذایی کم چربی، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمائید و به جای آن از میوه جات، سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده نمائید همچنین از حبوبات، ماهی و مرغ و خشکبار می توانید استفاده نمائید.

- نمک کم مصرف کنید و به میزان نمک در روی شیشه غذاهای آماده دقت کنید، از غذاهای آماده و کنسروی بندرت استفاده کنید مگر اینکه برچسب آنها کلمه کم نمک داشته باشند.

- ورزش منظم انجام دهید، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا حداقل ۳۰ دقیقه و ۳-۵ بار در هفته.

- الکل مصرف نکنید.

- میزان مصرف کافئین خود را محدود کنید.

- میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید. پیامزید چگونه با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید تا میزان احساس عصبانیت نداشته باشید.

- از مراقبین بهداشتی خود در مورد داروها اطلاعات کافی کسب کنید.

- اگر اضافه وزن دارید آنرا کاهش دهید.

- در مورد هرگونه عارضه ای مراقبت بهداشتی را در جریان بگذارید.

- منبع :

http://ceel.sums.ac.ir/index.php?option=com_content&view=article&id=245:2009-07-01-12-00-56&catid=42:presentation&Itemid=219