



فشار خون؛ قاتل خاموش

مارگرت چان، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت: «هدف ما این است که به مردم درباره فشار خون آگاهی بدهیم تا آن را بشناسند و کنترلش کنند؛ چراکه شناختن آن، اولین گام در پیشگیری و کنترل آن خواهد بود.»

فشار خون یعنی چه؟

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ های بدن وارد می شود. اما وقتی می گوئیم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده. به همین دلیل، پزشکان می گویند استفاده از عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسبتر از «فشار خون» است.

چرا فشار خون بالا می رود؟

در 90 تا 95 درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشارخون اولیه» می شناسند؛ بیماری ای که معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود. اما علت 5 تا 10 درصد از فشارخون ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماری های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری های مادرزادی قلب) شروع می شود. نام این نوع اخیر فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری ای که به طور ناگهانی ظاهر می شود و شدتش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

فشار خون تحت تأثیر چه عواملی است؟

خودمراقبتی

در میان عوامل موثر بر فشارخون، اینها از همه مهم ترند:

سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر میشود. افزایش فشارخون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

نژاد: این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولاً در سن پایینی نتری هم بروز می کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خود شان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

اضافه وزن: هرچه وزنتان بیشتر باشد، به این بیماری نزدی کترید .پس اگر اضافه وزن دارید، حتما به فکر کاهش وزن باشید.

کم تحرکی: هرچه ک متحر کتر باشید، تعداد ضربان های قل بتان بیشتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربا نهی قلب تان بیشتر باشد، انقباضات قلب یتان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر ر گهایتان را افزایش می دهد و طبیعتا فشارخون تان را بالا م یرد.

استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ ک متر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت م یکنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود .این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید .یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود .پس تا می توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامش تان را حفظ کنید.

برخی عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیمار یهای کلیوی، حاملگی، وقف هتنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش و ب یسروصدا تبدیل م یکند .تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علایم وقتی ایجاد می شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

فشار خون طبیعی چند است؟

فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان ها را در حالت انقباض قلب نشان می دهد و عدد دوم یا پایینتر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی متر جیوه بیان می کنند یعنی وقتی م یگوییم فشارخون کسی 12 روی 8 است، در واقع فشار سیستولیک او 120 میلی متر جیوه و فشار دیاستولیک او 80 میلی متر جیوه است .این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می کنند . البته باید بر این نکته نیز تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه گیری فشار خون نمی شود به کسی برچسب این بیماری را زد . فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت ها و زمانهای مختلف اندازه گرفت.

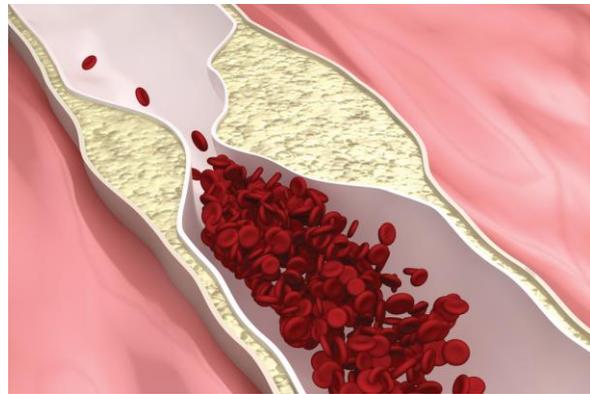
تشخیص بیماری بر مبنای فشار خون اندازه گیری شده :

فشار دیاستولیک (میلی متر جیوه)	فشار سیستولیک (میلی متر جیوه)	
کمتر از 80	کمتر از 120	فشار خون طبیعی
80 تا 89	120 تا 139	در آستانه افزایش
90 تا 99	140 تا 159	افزایش فشار خون (مرحله 1)
مساوی یا بیشتر از 100	مساوی یا بیشتر از 160	افزایش فشار خون (مرحله 2)

افزایش فشار خون چه خطری دارد؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریانها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می بیند. افزایش فشار وارد بر شریان ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به « تصلب شرایین » یاد می شود.

تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می گویند. درگیری رگهای مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می تواند باعث بروز سکته مغزی شود. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است.



افزایش فشار خون، خطر تصلب شرایین را به دنبال دارد.

وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می دهد و دچار نارسایی می شود. فشارخون بالا می تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد و اختلال شناختی و زوال عقل را به دنبال داشته باشد.

از دست خودمان چه کمکی بر می آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستند، باید سبک و سیاق زندگی تان را هم تغییر بدهید. متأسفانه فشارخون از آن بیماریهایی نیست که بتوانید یک بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی

کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه ها عمل کنید:

تغذیه تان را اصلاح کنید: باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. بهترین رویکرد غذایی برای شما مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب است. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف نمک (همان سدیم) را باید به حداقل برسانید؛ و همین طور مصرف چربی، مخصوصا چربی اشباع شده را. اگرچه درحال حاضر، میزان مجاز دریافت سدیم به طور روزانه 2400 میلی گرم عنوان می شود، تحقیقات نشان داده که کم کردن این میزان تا حد 1500 میلی گرم تاثیر مثبتی بر کنترل فشارخون دارد.

وزن کم کنید: اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه 2 کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشارخون تان خواهد داشت، ورزش هم یادتان نرود.

تنش زدایی کنید: بیش از اندازه کار نکنید. فکرها را منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشارخون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

دور الکل و سیگار خط بکشید: مصرف الکل بر قلب اثر م یگذارد و باعث افزایش فشارخون می شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان ها می زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسریع م یکنند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون، ضروری است.

به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دو نفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می دهد. پس تک روی نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخورید.

داروهایتان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

راهنمای اندازه گیری فشار خون

- 1- قبل از اندازه گیری فشار خون خود، در وضعیتی راحت و آرام قرار بگیرید.
- 2- معمولا در اولین اندازه گیری، به علت اضطراب فرد معاینه شونده، فشار خون بالاست و دومین اندازه گیری به فشار خون واقعی فرد نزدیکتر است.
3. در سالمندان، فشار خون باید در هر دو دست اندازه گیری شود و اگر فشار خون در دو بازو متفاوت بود، فشار خون بالاتر باید مد نظر قرار بگیرد.
- 4- در خانم های باردار، فشار خون باید در حالت نشسته اندازه گیری شود. در دوران بارداری، استفاده از فشارسنج دیجیتالی مناسبتر است.
- 5- فشار خون طبیعی در طول شبانه روز متغیر است. گاهی لازم است فشار خون در زمانهای مختلف شبانه روز اندازه گیری شود؛ خصوصا وقتی فشار خون بالا تشخیص داده می شود یا وقتی که فرد تحت پایش است.

- 6- در بیمارانی که داروهای پایین آورنده فشار خون مصرف می کنند، زمان مطلوب برای اندازه گیری و کنترل فشار خون بستگی به زمانبندی مصرف داروها دارد. وقتی اثر این داروها را ارزیابی می کنید، باید به زمان مصرف دارو در ارتباط با زمان اندازه گیری هم اشاره شود.
- 7- از باد کردن مکرر بازوبند خودداری کنید زیرا این کار موجب احتقان وریدهای بازویی شده و بر روی مقدار فشارخون تاثیر می گذارد و به طور کاذب، فشار خون دیاستولی را بالاتر و فشار سیستولی را پایین تر نشان می دهد.
- 8- برای تایید فشار خون بالا در فرد، لازم است اندازه گیری فشار خون در طول چند هفته یا چند ماه در موقعیت های جداگانه و شرایط مختلف، چندین بار (حداقل سه بار) تکرار شود و اگر همچنان بالاتر از حد طبیعی بود، در مورد تایید بیماری فشار خون بالا و مدیریت بیماری تصمیم گیری شود.
- 9- افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند، به علت احتمال برآورد نادرست فشارخون نباید در منزل فشار خونشان را اندازه گیری و پایش کنند.



بخور نخورهای فشار خون

- 1- برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گللابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله اند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.
- 2- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.
- 3- از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. میتوانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار میرود. سوسیس، کالباس، فرآورده های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.
- 4- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.
- 5- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.

کد: KH – NC – HE 41
تاریخ تدوین: 97/08
تاریخ ابلاغ: 97/08



واحد سلامت همگانی
تاریخ تهیه: 1397

6- در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

7- نوشیدنیهای حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولادار سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. بسته آموزشی فشار خون؛ فشار خون را جدی بگیریم. 1393. معاونت بهداشت؛ دفتر آموزش و ارتقای سلامت.

تهیه و تنظیم: پریسا مختاری (سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399