

## بیماری فشار خون بالا

### تعریف فشار خون :

خون بعلت داشتن نیرو (فشار) در شریانهای اعضای مختلف بدن جاری می شود و مواد غذایی و اکسیژن را به قسمتهای مختلف بدن می‌رساند و هم چنین مواد زاید را از بافتها دور می‌کند . این نیرو که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان بوجود می‌آید فشار خون نامیده می‌شود . فشار خون در دو سطح اندازه گیری می‌شود. یکی در زمانی که قلب منقبض می‌شود و خون وارد سرخرگها می شود و در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود میرسد که به آن فشار حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم می‌گویند و دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل مقدار خود میرسد که به آن فشار حداقل یا دیاستول یا می نیمم می گویند. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است. متوسط فشار ماکزیمم در حد طبیعی ۱۲۰ میلیمتر جیوه و متوسط فشار می‌نیمم در حد طبیعی ۸۰ میلیمتر جیوه است . این دو سطح فشار خون به صورت یک کسر مانند ۱۲۰/۸۰ نشان داده می شود که عدد فشارخون ماکزیمم در بالای کسر و عدد فشارخون می‌نیمم در پایین کسر قرار می‌گیرد.

### تقسیم بندی فشار خون :

فشار خون طبیعی برای افراد بالغ کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه است. یعنی هم فشار ماکزیمم باید کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه باشد و هم فشار می‌نیمم باید کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد. اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون می‌نیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر باشد، بعنوان فشار خون بالا محسوب می‌شود. در مواردی که فشارخون ماکزیمم در یک گروه و فشارخون می‌نیمم در گروه دیگر قرار می‌گیرد، فشارخون را در گروه بالاتر دسته بندی می کنیم. به عنوان مثال اگر فشارخون ماکزیمم ۱۴۵ میلی متر جیوه و می‌نیمم ۸۶ میلی متر جیوه باشد، فشارخون را در گروه فشارخون بالا قرار می دهیم. البته فشار خون باید در چند نوبت و در چند موقعیت اندازه گیری شود و سپس بر اساس میانگین اعداد بدست آمده قضاوت گردد .

### انواع فشار خون بالا:

علت ۹۰ الی ۹۵ درصد فشار خون بالادر افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع "فشار خون بالای اولیه" گفته می شود . اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد، مثلا به علت بیماریهای کلیه ، بیماری غده فوق کلیوی یا مصرف دارو و ... باشد آنرا "فشار خون بالای ثانویه" می‌نامند. این نوع حدود ۵ الی ۱۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا را شامل می‌شود.

### عوامل خطر زمینه ساز (مستعد کننده) فشار خون بالا:

همان طور که ذکر شد بیماری فشار خون بالای اولیه علت مشخصی ندارد، ولی عوامل زیر احتمال ابتلاء به این بیماری را افزایش می‌دهند :

۱- ارث : در برخی خانواده ها استعداد ابتلاء به بیماری فشار خون بالا وجود دارد . یعنی اگر والدین، خواهر و یا برادر مبتلا به فشار خون بالا باشند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در فرد زیاد است.

۲- جنس : شیوع فشار خون بالا در مردان جوان و میانسال بیشتر از زنان جوان و میانسال (تا ۵۰ سال) است اما در سنین بالاتر این اختلاف کم می شود.

۳- سن : با افزایش سن شیوع فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.

۴- افزایش چربی خون

۵- مصرف سیگار و سایر دخانیات

چربی خون بالا و مصرف دخانیات اگر چه بطور مستقیم موجب افزایش فشار خون نمی‌شوند اما در دراز مدت باعث ایجاد بیماری تصلب شریانی (سختی جدار رگها) باعث تشدید فشار خون بالا می‌گردند .

۶- چاقی: احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا در افرادی که چاق هستند بیشتر است.

۷- بیماری قند (دیابت): از عوارض مهم بیماری دیابت بروز بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، اختلال بینایی و آسیب کلیه می‌باشد.

۸- کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی: کم تحرکی از راههای مختلف می‌تواند زمینه ساز فشار خون بالا باشد، از جمله کم تحرکی می‌تواند منجر به چاقی شده و چاقی یک عامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا است.

۹- حساسیت به نمک: در بعضی از افراد مصرف زیاد نمک (کلور سدیم) همراه با افزایش فشارخون خواهد بود و کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در کاهش فشار خون بالا تاثیر بسزایی دارد.

۱۰- فشارهای روحی و روانی: اگرچه تحقیقاتی وجود دارد که تاثیر فشارهای روحی و روانی در افزایش فشارخون را نشان می دهد، اما شواهد مذکور برای تایید قطعی این رابطه کافی نیست.

× توجه: افرادی که یکی از شرایط بالا را داشته باشند، جزء افراد در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا محسوب می شوند.

### علائم بیماری فشار خون بالا:

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی دچار علایمی مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت می‌شوند که دچار عوارض فشار خون بالا شده‌اند.

در واقع این علایم، علایم عوارض فشارخون بالاست. لذا تنها راهی که میتوان به آن پی برد، اندازه گیری فشار خون بوسیله دستگاه فشار سنج است.

### عوارض بیماری فشار خون بالا :

فشارخون بالا سبب آسیب به کلیه (نارسائی کلیه)، چشم (اختلال بینایی) ، قلب (سکته قلبی) و مغز (سکته مغزی) می شود و به همین دلیل فشار خون بالا بیماری خطرناکی به حساب می‌آید.

### درمان بیماری فشار خون بالا:

فشارخون بالای اولیه درمان قطعی ندارد و احتمال بهبودی کامل بسیار نادر است، اما اگر فشارخون بالا به موقع تشخیص داده شده و درمان شود و همچنین بیمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل کنترل است و می‌توان از عوارض آن پیشگیری نمود. در فشارخون بالای ثانویه اگر علت و بیماری که سبب ایجاد فشارخون بالا شده است درمان شود، در اکثر موارد فشارخون به حد طبیعی برمی‌گردد و بیمار بهبود می‌یابد.

### شیوه‌های درمان فشارخون بالای اولیه عبارت است از :

درمان‌های غیر دارویی: مراقبت‌های غیر دارویی شامل اصلاح شیوه‌های زندگی است. اصلاح شیوه‌های زندگی باید در کلیه بیماران از جمله کسانی که نیاز به درمان دارویی دارند بکار گرفته شود. هدف از این اقدام کاهش فشارخون، کنترل دیگر عوامل خطر و کاهش مقدار داروی مصرفی ضد فشارخون است. لازم به یادآوری است که ظرفیت پذیرش بسیاری از بیماران در دراز مدت برای اصلاح شیوه زندگی کم بوده و از طرفی پاسخ فشارخون بالا نسبت به این روش بسیار متغیر است. لذا بیماران که تحت درمان غیردارویی قرار می‌گیرند بایستی به فواصل کوتاه پیگیری شوند تا در صورت نیاز، درمان دارویی در زمان مناسب برای این بیماران آغاز شود.

- اگرچاقی وجود دارد می‌توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد. با کاهش وزن، فشارخون نیز به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. BMI ایده آل در این خصوص  $25 < BMI < 18.5$  است. به طور متوسط به ازای هر یک کیلوگرم کاهش وزن، ۲ میلی‌متر جیوه فشارخون پایین می‌آید.
- به بیماران مبتلا به فشارخون بالا در هر سنی توصیه کنید تا حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته ورزش متوسط انجام دهند. ورزش‌های مناسب در این مورد عبارتند از : پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا. بیمار مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع به هر گونه فعالیت ورزشی بایستی با پزشک خود در مورد نوع ورزش مشورت کند.
- محدودیت مصرف نمک، فشارخون را تا حدودی پایین می‌آورد، بنابراین باید از خوردن غذاهای شور پرهیز نمود.
- ترک سیگار در کنترل فشارخون بالا موثر است. ترک سیگار به تنهایی مهم‌ترین اصلاح شیوه زندگی در تمام بیماران مبتلا به فشارخون بالا است.
- اصلاح عادات غذایی شامل افزایش مصرف میوه و سبزی و کاهش مصرف چربی خصوصاً چربی‌های اشباع شده.
- پرهیز از استرس‌های روزانه و غیرضروری در کنترل بیماری فشارخون بالا موثر است.

درمان‌های دارویی : در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیر دارویی فشارخون تا حد مطلوب کاهش نمی‌یابد و لازم است برای تنظیم فشارخون بالا از دارو نیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز می‌شود و نوع دارو از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است. داروها ممکن است عوارضی مثل سرگیجه، خواب‌آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که باید در سیر درمان بیمار به آنها توجه داشت و در صورت مشاهده عوارض نامبرده، بیمار را به موقع به پزشک ارجاع داد تا مقدار دارو را کاهش دهد و یا در صورت لزوم مصرف داروی مورد نظر را قطع کند و داروی جدیدی تجویز کند.

x توجه داشته باشید که:

- ۱- مصرف دارو طبق نظر پزشک به مدت طولانی برای بیماران ضروری است.
- ۲- بایستی به بیمار توصیه کرد که از تجویز داروی ضد فشارخون خود به دیگران جداً خودداری کند.
- ۳- بیمار مصرف داروی ضد فشارخون خود را بصورت خودسرانه قطع و یا تغییر دوز ندهد.

۴- بیمار خودسرانه از سایر داروهای ضدفشار خون استفاده نکند.

گیرنده آموزش بایستی بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۱) بیماری فشارخون بالا چیست؟
- ۲) علایم بیماری فشارخون بالا را نام ببرد.
- ۳) عوامل زمینه ساز بیماری فشارخون بالا را برشمارد.
- ۴) نحوه کنترل بیماری فشارخون بالا را توضیح دهد.

منابع :

- ۱- برنامه کشوری پیشگیری و کنترل فشارخون بالا - متن آموزشی بهروز
- ۲- راهنمای بالینی ارزیابی، تشخیص و درمان فشارخون بالا - اداره قلب و عروق وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۸۹