

روز جهانی فشارخون

World Hypertension Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

● **کاهش استرس:** برای کاهش استرس باید از روش‌های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران، صبوری و خوش بودن.

● **اندازه‌گیری فشارخون در خانه:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است.

● **مصرف درست داروها:** دارو باید طبق دستور و در ساعت‌های تعیین شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزار دهنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود.

● **ویزیت مرتب پزشک:** در درمان بیماری فشارخون، دو نفر مهم‌ترین نقش را دارند اولی بیمار و دوم پزشک این بیمار. بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.

● **کاهش مصرف نمک:** افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون بالا است.

راهکارهای بیشتر تغذیه‌ای برای کنترل فشارخون

● باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد.

● باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری و از محصولات کم‌نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کرد.

● استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می‌شود.

● در صورت استفاده از کنسرو، می‌توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود.

● خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش توصیه می‌شود.

● خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. تامین پتاسیم را می‌توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

● محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد.

● حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می‌آیند.

● در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی-عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

● نوشیدنی‌های کافیین دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می‌کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

● کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند.

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

راههای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

بیماری فشارخون بالا بی‌سروصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از سکتته قلبی، سکتته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم. از سویی دیگر اگر فشارخون بالا به موقع به تشخیص و درمان برسد، کاملاً قابل کنترل و مدیریت خواهد بود.



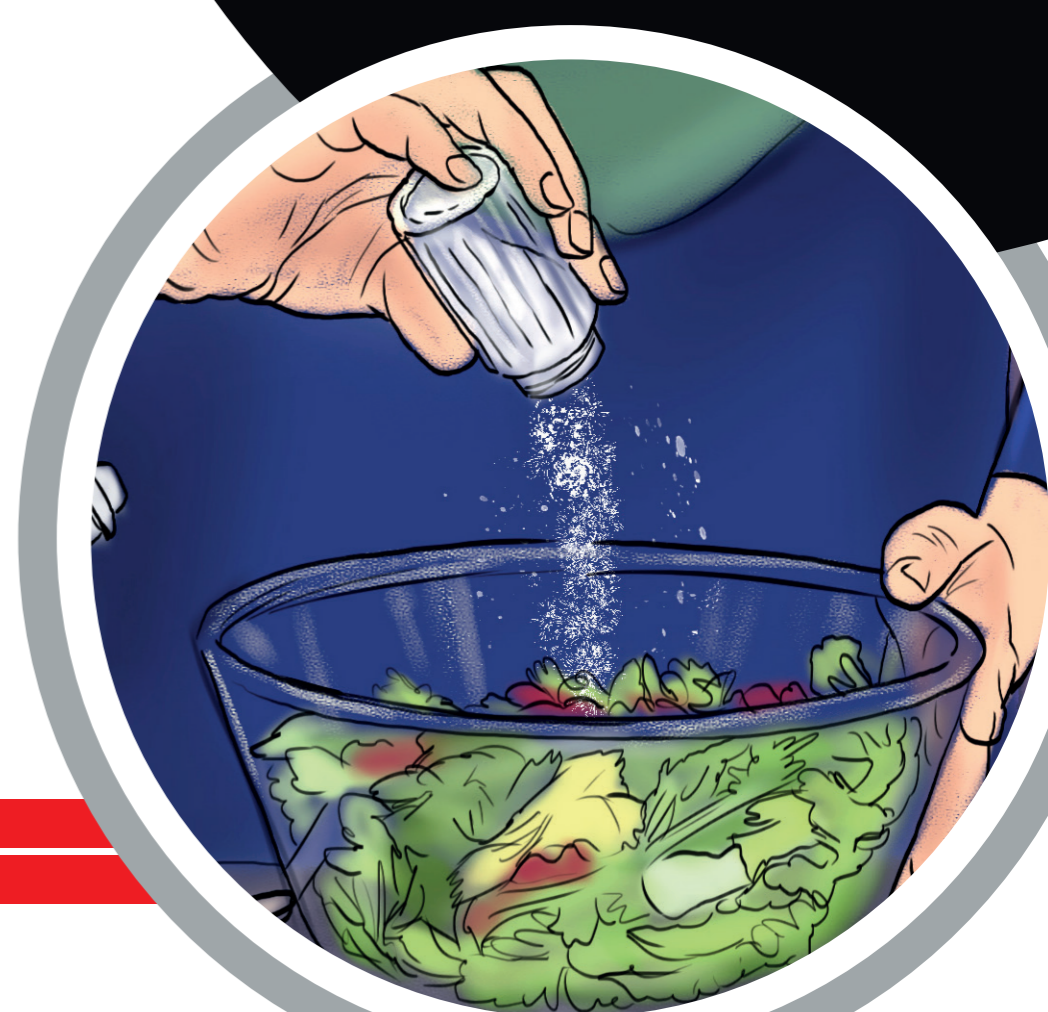
سازمان پژوهش‌های سلامت ایران
معاونت پژوهش‌های سلامت
مقرات عمومی



وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مقرات وزارت بهداشت

www.behdasht.gov.ir

Tabasom.ihio.gov.ir



فشار خون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشار خون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشار خون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشار خون بالا دارد یا به بیماری فشار خون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشار خون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند.

از نظر علمی عبارت «فشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشار خون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

علت قطعی افزایش فشار خون در ۹۵-۹۰ درصد موارد مشخص نیست. به بیماری فشار خون، در این موارد که نمی‌توان دلیل اصلی بیماری را پیدا کرد، «فشار خون بالای اولیه» می‌گویند. احتمال ایجاد فشار خون بالای اولیه در سنین بالا بیشتر است.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد فشار خون‌ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب) شروع می‌شود. نام این نوع فشار خون، «فشار خون بالای ثانویه» است؛ بیماری‌ای که به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدت‌ش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

چطور متوجه بالا رفتن فشار خون خود شویم؟

متأسفانه این بیماری، برای مدت‌های طولانی ممکن است هیچ علامت خاصی نداشته باشد. این همان چیزی است که فشار خون بالا را به یک قاتل آرام و بی‌سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می‌شوند که فشار خون افزایش زیادی پیدا کرده و برخی عوارض را هم ایجاد کرده است.

برای اندازه‌گیری فشار خون باید آن را چند بار و در چند روز اندازه گرفت، اگر فشار خون یک فرد به طور دایمی بالاتر از حد طبیعی باشد، اصطلاحاً می‌گویند او به فشار خون بالا یا پرفشاری خون مبتلا شده است. برخی از علائم‌های فشار خون بالا عبارتند از: تاری دید، سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون‌دماغ، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب، خستگی زودرس.

فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

- **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشار خون بیشتر می‌شود. افزایش فشار خون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.
- **نژاد:** این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارض هم بیشتر و شدیدتر است.
- **سابقه خانوادگی:** افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند، احتمال ابتلای بیشتری به فشار خون بالا دارند.
- **اضافه وزن:** هرچه وزن بیشتر باشد، قلب باید تغذیه بافت‌های بدن خون بیشتری را به رگ‌ها بفرستد. افزایش حجم خون در گردش باعث افزایش احتمال فشار خون بالا می‌شود، به خصوص در چاقی‌های شکمی، انسولین مقاوم به درمان سبب افزایش فشار خون می‌شود.
- **کم تحرکی:** هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می‌شود.

- **دخانیت و مصرف الکل:** تنباکو هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می‌تواند به طور موقت سبب افزایش فشار خون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند.
- **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کم‌تری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود.
- **مصرف کم‌تر از اندازه پتاسیم:** در بدن تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است. اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید.

● **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشار خون می‌شود. بعضی سعی می‌کنند با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا غذا خوردن بیشتر استرس خود را کم کنند. این امر در بلند مدت می‌تواند سبب افزایش فشار خون شود.

● **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر کنند.

مهم‌ترین عوارض فشار خون بالا

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی سرخرگ‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. فشار خون عوارض زیاد و متفاوتی ایجاد می‌کند. براساس اینکه عروق کدام عضو/اعضای بدن بیشتر از فشار خون بالا آسیب ببینند، عوارض همان عضو در بیمار بیشتر دیده می‌شود:

عوارض مغزی: آسیب مغزی ناشی از افزایش ناگهانی و شدید فشار خون، احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشار خون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود. فشار خون بالا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشار خون بیشتر از سایرین است.

عوارض چشمی: تاری دید، ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

عوارض قلبی: سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون بالا و نارسایی قلبی. افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ‌ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه به آن «تصلب شرایین» می‌گویند. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است با افزایش فشار خون دیواره رگ ضعیف شود و در همان قسمت برآمده شود. به این حالت، آنوریسم می‌گویند. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشار خون است. وقتی عضله قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر سرخرگ‌هایی با دیواره ضخیم‌تر و فشار بالاتری انجام دهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست داده و دچار نارسایی می‌شود.

افزایش قند خون: در افراد مبتلا به فشار خون بالا احتمال بروز دیابت بیشتر است.

عوارض کلیوی: آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون و نارسایی مزمن کلیه. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت.



مدیریت دراز مدت فشار خون بالا

فشار خون بالا از بیماری‌هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشار خون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری فشار خون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند. برای کنترل فشار خون باید به این توصیه‌ها توجه داشت:

● **تغییر الگوی تغذیه‌ای و تغذیه سالم:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد. کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب کاهش مصرف نمک و غذاهای شور و افزایش مصرف پتاسیم، پخت غذا به روش‌های صحیح مانند بخارپز یا آب‌پز و پرهیز از سرخ کردن غذاها نمونه‌هایی از اصول تغذیه سالم است.

● **رسیدن به وزن ایده‌آل:** در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش وزن حتی به اندازه ۲ کیلوگرم، اثر فوق‌العاده‌ای بر کاهش فشار خون خواهد داشت.

● **افزایش فعالیت بدنی:** انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم‌تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک‌کننده است.

● **ترک مصرف دخانیات:** تنباکو سبب می‌شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ‌ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخونی با عوارض قلبی عروقی بیماری روبرو شود.

● **ترک مصرف الکل:** حتی در افرادی که فشار خون بالا ندارند، خوردن الکل می‌تواند سبب افزایش فشار خون شود. پس لازم است که افراد با فشار خون بالا از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

