

# فشارخون بالا (Hypertension)



[WWW.NIKANHOSPITAL.COM](http://WWW.NIKANHOSPITAL.COM)

## مرور کلی

فشارخون بالا بیماری شایع است، که به مرور زمان بعلت آسیبی که به دیواره عروق وارد می سازد سبب ایجاد مشکلات سلامتی از قبیل بیماری های قلبی، سکته مغزی و ... می شود.

فشارخون به نیرویی که توسط مقاومت عروق در برابر خروج خون از قلب ایجاد می شود، گفته می شود. هرچه عروق شما تنگ تر شود یا قلب شما خون بیشتری را پمپاژ کند، فشار خون بالاتر می رود.

شما می توانید سالها بدون هیچ علائمی فشار خون بالا داشته باشید. حتی بدون علائم، آسیب به رگ های خونی و قلب شما ادامه دارد. فشار خون بالا کنترل نشده خطر بروز مشکلات جدی سلامتی، از جمله حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد.

آسیب های حاصل از فشار خون بالا طی سالهای متمادی توسعه می یابد و در نهایت تقریباً همه ی سیستم ها را تحت تأثیر قرار می دهد. خوشبختانه فشار خون بالا به راحتی قابل تشخیص است. و پس از دانستن ابتلا به فشار خون بالا، می توانید به پزشک قلب خود برای کنترل آن مراجعه کنید.

## علائم

اکثر افراد مبتلا به فشار خون هیچ گونه علائم و نشانه ایی را تجربه نمی کنند، حتی در زمان هایی که فشار خون به میزان خطرناکی افزایش می یابد. ممکن است تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، تنگی نفس یا خون دماغ شوند، اما این علائم و نشانه ها خاص نیستند و معمولاً تا رسیدن فشار خون بالا به مرحله شدید یا تهدید کننده زندگی بروز نمی کنند.

## چه موقع به پزشک مراجعه می کنیم

از سن ۱۸ سالگی حداقل هر ۲ سال فشارخون شما باید توسط پزشک کنترل شود. از سن ۴۰ سالگی به بالا یا در صورتی که بصورت ارثی شانس ابتلا به فشارخون بالا را دارید از سن ۱۸-۳۹ سالگی فشار خون خود را بصورت سالانه کنترل نمایید.

فشار خون به طور کلی باید در هر دو بازو بررسی شود تا تفاوت وجود نداشته باشد. مهم است که از یک کاف فشارخون سایز مناسب استفاده کنید. اگر قبلاً بیماری فشار خون بالا برای شما تشخیص داده شده باشد و یا عوامل خطر دیگری برای بیماری های قلبی عروقی دارید، پزشک احتمالاً کنترل فشارخون مکررتر را توصیه می کند. در کودکان ۳ ساله و بالاتر معمولاً فشار خون به عنوان بخشی از معاینه سالانه آنها انجام می گردد.

اگر شما بصورت منظم به پزشک مراجعه نمی کنید، می توانید از دستگاه های دیجیتال موجود در داروخانه ها استفاده نمایید یا به مراکز بهداشت مراجعه نمایید.

## دو نوع فشار خون وجود دارد

### فشار خون اولیه

برای بیشتر بزرگسالان، هیچ دلیل قابل توجهی برای فشار خون بالا وجود ندارد. این نوع فشار خون بالا، فشار خون اولیه نامیده می شود، به تدریج ایجاد شود.

### فشار خون ثانویه

بعضی از افراد فشار خون بالا دارند که ناشی از یک بیماری زمینه ای است. این نوع فشار خون بالا، فشار خون ثانویه نامیده می شود، به طور ناگهانی ظاهر می شود و باعث فشار خون بالاتر از فشار خون اولیه می شود. بیماری ها و داروهای مختلف می توانند منجر به فشار خون ثانویه شود، از جمله:

- آپنه انسدادی خواب (وقفه های تنفسی که در حین خواب انجام می شود)
- بیماری های کلیوی
- تومورهای غده فوق کلیه
- مشکلات تیروئید
- بیماری های مادرزادی قلبی
- مصرف داروهای خاص مانند قرص های ضد بارداری، داروهای ضد سرماخوردگی، ضد احتقان، مسکن های بدون نسخه و برخی داروهای تجویز شده
- مواد مخدر مانند کوکائین و آمفتامین

## عوامل خطر

### عوامل خطر زیادی برای ابتلا به فشار خون بالا وجود دارد:

- **سن:** با افزایش سن، شانس ابتلا به بیماری فشار خون بالا می رود. تا قبل از سن ۶۴ سالگی فشار خون در مردان شایع تر می باشد. زنان بعد از ۶۵ سالگی بیشتر دچار فشار خون می شوند.
- **نژاد:** سیاه پوستان بیشتر از سفید پوستان مبتلا به فشار خون بالا می شوند.
- **سابقه خانوادگی**
- **اضافه وزن یا چاقی:** هرچه وزن شما بیشتر شود، خون بیشتری برای تأمین اکسیژن و مواد مغذی به بافت های خود نیاز دارید. با افزایش حجم گردش خون در رگ های خونی، فشار دیواره های شریان نیز افزایش می یابد.
- **کم تحرکی:** در افرادی که بی تحرک هستند ضربان قلب بالاتر می رود. هرچه ضربان قلب شما بالاتر باشد، قلب شما باید با هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر عروق بیشتر شود. کمبود فعالیت بدنی همچنین خطر اضافه وزن را افزایش می دهد.
- **استفاده از تنباکو:** سیگار کشیدن یا جویدن توتون بلافاصله فشار خون شما را به طور موقت بالا می برد، و در

نهایت مواد شیمیایی موجود در تنباکو می تواند به دیواره دیواره شریان شما آسیب برساند. این می تواند باعث تنگ شدن عروق و افزایش خطر بیماری های قلبی شود.

■ **مقدار زیادی نمک (سدیم) در رژیم غذایی:** مصرف زیاد سدیم در رژیم غذایی سبب می شود که بدن مایعات را حفظ کند و همین امر سبب افزایش فشار خون می شود.

■ **استرس:** سطح بالای استرس می تواند منجر به افزایش موقتی فشار خون شود. اگر سعی کنید با خوردن بیشتر، استعمال دخانیات یا نوشیدن الکل آرامش پیدا کنید، فقط ممکن است مشکلات فشار خون را افزایش دهد.

■ **برخی از بیماری های مزمن:** برخی از شرایط مزمن همچنین ممکن است خطر ابتلا به فشار خون را افزایش دهد، مانند بیماری های کلیوی، دیابت و آپنه حین خواب.

■ **مصرف زیاد الکل**

■ **مصرف کم پتاسیم در رژیم غذایی**

■ همچنین بارداری منجر به فشار خون بالا می شود.

اگرچه فشار خون بالا در بزرگسالان شایع است، کودکان نیز ممکن است در معرض خطر باشند. برای برخی از کودکان، فشار خون بالا ناشی از مشکلات کلیه یا قلب است. اما برای تعداد فزاینده ای از کودکان، عادات نامناسب سبک زندگی، مانند رژیم غذایی ناسالم، چاقی و کمبود ورزش، در فشار خون بالا نقش دارد.

## عوارض

فشار بیش از حد بر دیواره های شریان شما ناشی از فشار خون بالا می تواند به رگ های خونی و همچنین اندام های بدن آسیب برساند. هرچه فشار خون شما بیشتر شود و هرچه زمان بیشتری کنترل نشود، آسیب بیشتر خواهد بود.

## فشار خون کنترل نشده می تواند منجر به عوارض تنوع از جمله:

■ **حمله یا سکته قلبی:** فشار خون بالا می تواند باعث سخت شدن و ضخیم شدن عروق شود (تصلب شرایین)، که می تواند منجر به حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر عوارض شود.

■ **آنوریسم:** افزایش فشار خون می تواند باعث ضعیف شدن و برآمدگی رگ های خونی و تشکیل آنوریسم شود. اگر آنوریسم پاره شود، می تواند زندگی را تهدید کند.

■ **نارسایی قلبی:** قلب برای پمپاژ خون در برابر فشار زیاد عروق، باید بیشتر کار کند. این امر باعث ضخیم شدن دیواره حفره های قلب می شود (هیپرتروفی بطن چپ). در نهایت، عضله ضخیم شده ممکن است برای تأمین نیازهای بدن به سختی پمپاژ خون کند، که می تواند منجر به نارسایی قلبی شود.

■ **ایجاد رگ های خونی ضعیف و باریک در کلیه ها:** این می تواند از عملکرد طبیعی کلیه ها جلوگیری کند.

■ **ایجاد رگ های خونی ضخیم، باریک یا پاره شده در چشم:** این می تواند منجر به کاهش بینایی شود.

■ **مشکل در یادآوری مطالب:** فشار خون کنترل نشده ممکن است بر توانایی شما در فکر کردن، یادآوری و یادگیری تأثیر بگذارد. مشکل در حافظه یا درک مفاهیم، بیشتر در افراد مبتلا به فشار خون بالا دیده می شود.

■ **زوال عقل:** رگهای باریک یا مسدود شده می توانند جریان خون در مغز را محدود کرده و منجر به نوع خاصی از زوال عقل (زوال عقل عروقی) شوند. سکتة مغزی که جریان خون در مغز را قطع می کند نیز می تواند باعث زوال عقل عروقی شود.

## تنتخیص

برای اندازه گیری فشار خون، پزشک یا متخصص معمولاً یک کاف فشارسنج را در اطراف بازو قرار می دهد و فشار خون را با استفاده از یک گیج فشار اندازه گیری می کند.

میزان فشار خون که بر حسب میلی متر جیوه داده می شود، دارای دو عدد است. عدد اول یا بالاتر، فشار در رگهای شما را هنگام ضربان قلب اندازه گیری می کند (فشار سیستولیک). عدد دوم یا پایین، فشار موجود در رگ های شما را بین ضربان ها اندازه گیری می کند (فشار دیاستولیک).

### فشار خون عموماً به چهار دسته تقسیم می شود:

■ **فشار خون نرمال:** پایین تر از ۱۲۰ بر روی ۸۰ می باشد. (اعداد بصورت میلی متر می باشد که به شما ۱۲ روی ۸ گفته می شود)

■ **مستعد فشار خون:** به فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) ۱۲۰ - ۱۳۹ یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) ۸۰ - ۸۹ گفته می شود. پیش فشار خون به مرور زمان بدتر می شود مگر اینکه اقداماتی برای کنترل فشار خون انجام شود.

■ **فشار خون بالا مرحله ۱:** فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) ۱۳۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است.

■ **فشار خون بالا مرحله ۲:** فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) بیش از ۹۰ میلی متر جیوه است.

■ **بحران فشار خون:** فشار خون سیستولیک بیش از ۱۸۰ و / یا فشار خون دیاستولیک بیش از ۱۲۰، در صورت عدم وجود علائم دیگر، بیماران نیاز به تغییرات سریع در دارو دارند، یا در صورت وجود علائم بلافاصله باید در بیمارستان بستری شوند.

هر دو عدد در فشار خون مهم هستند. اما بعد از ۵۰ سالگی، میزان قرائت سیستولیک (عدد بالایی) بیشتر قابل توجه است.

قبل از تشخیص بیماری فشار خون، پزشک احتمالاً دو تا سه جلسه جداگانه یا با فاصله زمانی در یک روز فشار خون را اندازه گیری کند. به این دلیل که فشار خون به طور معمول در طول روز متفاوت است و ممکن است در هنگام مراجعه به پزشک فشار خون بالا رفته باشد و ممکن است جهت تایید پزشک از شما بخواهد تا فشار خون را در منزل اندازه گیری کنید.

پزشک شما ممکن است یک آزمایش ۲۴ ساعته کنترل فشار خون به نام هولتر فشار خون سرپایی را برای تایید

فشار خون بالا توصیه کند. دستگاه مورد استفاده برای این آزمایش ، فشار خون شما را در فواصل معین و در طی ۲۴ ساعت اندازه گیری می کند و تصویر دقیق تری از تغییرات فشار خون در طی شبانه روز به طور متوسط ارائه می دهد.

پزشک همچنین ممکن است آزمایش های معمول مانند آزمایش ادرار، آزمایش خون ، آزمایش کلسترول، نوار قلب و اکو را برای بررسی های بیشتر توصیه کند.

## اندازه گیری فشار خون در منزل

یک روش مهم برای بررسی اینکه آیا درمان فشار خون شما مناسب است و یا برای تشخیص و تایید فشار خون بالا ، این است که فشار خون خود را در خانه کنترل کنید. دستگاه های اندازه گیری فشار خون خانگی به طور گسترده ای در دسترس و ارزان هستند و برای خرید آن نیازی به نسخه پزشکی ندارید. کنترل فشار خون در منزل جایگزین مراجعه به پزشک نیست . اطمینان حاصل کنید که از یک دستگاه معتبر استفاده کرده و متناسب بودن کاف را بررسی کنید. دستگاه فشارخون را با خود به مطب پزشک خود بیاورید تا سالی یک بار صحت آن را بررسی کند. با پزشک خود در مورد چگونگی شروع بررسی فشار خون در خانه صحبت کنید. دستگاه های اندازه گیری فشار خون دیجیتال دور مچ دست یا انگشت توسط انجمن قلب آمریکا توصیه نمی شود.

## درمان

تغییر شیوه زندگی می تواند تا حد زیادی به کنترل فشار خون بالا کمک کند. پزشکان تغییر سبک زندگی را به شما توصیه می کنند از جمله:

- داشتن یک رژیم غذایی سالم برای قلب با مصرف نمک کمتر
- انجام فعالیت بدنی منظم
- حفظ وزن مناسب یا کاهش وزن در صورت اضافه وزن یا چاقی
- محدود کردن مصرف الکل و ترک سیگار

اما گاهی اوقات تغییر سبک زندگی و ورزش به تنهایی کافی نمی باشد و نیاز به مصرف دارو می باشد.

هدف برای درمان فشار خون بالا به سطح سلامت شما بستگی دارد.

دسته دارویی که پزشک برای شما تجویز می کند به اندازه گیری فشار خون و سایر مشکلات پزشکی شما بستگی دارد.

### سبک زندگی و درمان های خانگی:

تغییر سبک زندگی به شما در کنترل و جلوگیری از فشار خون بالا کمک می کند ، حتی اگر داروی فشار خون

مصرف می کنید.

■ غذاهای سالم بخورید: رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشید. رژیم های غذایی برای جلوگیری از پرفشاری خون بر میوه ها ، سبزیجات ، غلات سبوس دار ، مرغ ، ماهی و غذاهای لبنی کم چربی تأکید دارد. مقدار زیادی پتاسیم دریافت کنید که می تواند به جلوگیری و کنترل فشار خون بالا کمک کند. چربی اشباع و چربی ترانس کمتری (روغن های جامد) بخورید.

■ نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید: هدف این است که سدیم را به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم (میلی گرم) در روز یا کمتر محدود کنید. با این حال ، مصرف کمتر سدیم ۱۵۰۰ میلی گرم در روز یا کمتر، برای بیشتر بزرگسالان ایده آل است. می توانید با کنار گذاشتن نمکدان، مقدار نمک خود را کاهش دهید ، اما به طور کلی باید به مقدار نمکی که در غذاهای فرآوری شده می خورید مانند سوپ های کنسرو شده یا شام های منجمد نیز توجه داشته باشید.

■ وزن سالم داشته باشید: داشتن وزن مناسب یا کاهش وزن در صورت اضافه وزن یا چاقی ، می تواند به شما در کنترل فشار خون و کاهش خطر مشکلات مربوط به سلامتی کمک کند. به طور کلی ، ممکن است با هر کیلوگرم از دست دادن وزن، فشار خون خود را حدود ۱ میلی متر جیوه کاهش دهید.

■ فعالیت بدنی را افزایش دهید: فعالیت بدنی منظم می تواند به شما در کاهش فشار خون ، کنترل استرس ، کاهش خطر ابتلا به چندین مشکل سلامتی و کنترل وزن کمک کند.

حد اقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید یا ترکیبی از فعالیت متوسط و شدید را دنبال کنید. به عنوان مثال ، بیشتر روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع را امتحان کنید.

■ الکل را محدود کنید: حتی اگر سالم باشید ، الکل می تواند فشار خون شما را افزایش دهد. اگر می خواهید الکل بنوشید ، این کار را با اعتدال انجام دهید. برای بزرگسالان سالم ، این به معنای حداکثر یک نوشیدنی در روز برای زنان و حداکثر دو نوشیدنی در روز برای آقایان است.

■ سیگار نکشید: تنباکو می تواند به دیواره رگ های خونی آسیب برساند و روند جمع شدن پلاک در رگ ها را تسریع کند. اگر سیگار می کشید ، از دکتر خود بخواهید تا شما را در ترک سیگار کمک کند.

■ استرس را مدیریت کنید. تا حد ممکن استرس را کاهش دهید. تکنیک های تطابقی ، مانند شل کردن عضلات، تنفس عمیق یا مدیتیشن را تمرین کنید. داشتن فعالیت بدنی منظم و خواب زیاد نیز می تواند به شما کمک کند.

■ آرامش یا تنفس آرام و عمیق را تمرین کنید: فشار خون را در دوران بارداری کنترل کنید. اگر خانمی با فشار خون بالا هستیید ، با پزشک خود در مورد کنترل فشار خون در دوران بارداری مشورت کنید.

## سازگاری و پستیبانی

فشار خون بالا مشکلی نیست که بتوانید آن را درمان کنید و سپس آن را نادیده بگیرید. این شرایطی است که باید تا آخر عمر مدیریت کنید. **برای کنترل فشار خون:**

داروهای خود را به درستی مصرف کنید. اگر عوارض جانبی یا هزینه ها مشکلی ایجاد کرد ، مصرف داروهای خود

را متوقف نکنید. در مورد گزینه های دیگر از پزشک خود سوال کنید.

ویزیت های منظم پزشک را برنامه ریزی کنید.

رعایت تغییر در سبک زندگی ممکن است دشوار باشد ، به خصوص اگر علائم فشار خون بالا را مشاهده یا احساس نکنید. اگر به انگیزه نیاز دارید ، خطرات مرتبط با فشار خون بالا کنترل نشده را به خاطر بسپارید. این ممکن است کمک کند تا از حمایت خانواده و دوستان خود نیز استفاده کنید.

بیمارستان نیکان با دارا بودن بخش های تخصصی و فوق تخصصی و نیز بهره گیری از پزشکان و پرستاران مجرب خدمات تخصصی در زمینه ارتقا سلامت ارائه می دهد.

### **پزشکانی که در زمینه کنترل فشارخون در بیمارستان نیکان حضور دارند:**

- ۱- دکتر فرشاد انتصاری متخصص قلب و عروق
- ۲- دکتر علیرضا آقاجانیان متخصص قلب و عروق
- ۳- دکتر محمدرضا شهاب طباطبایی متخصص قلب و عروق
- ۴- دکتر مهرداد فخرالدینی متخصص قلب و عروق
- ۵- دکتر حمیدرضا حسن بیگی متخصص قلب و عروق
- ۶- دکتر ابوالقاسم اسلامی متخصص قلب و عروق
- ۷- دکتر اعظم محمدی متخصص قلب و عروق فوق تخصص اکو
- ۸- دکتر سعید یزدانخواه متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۹- دکتر سید حسن مهدوی شهری متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۱۰- دکتر رضا صابری همداتی متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۱۱- دکتر محمدکاظم ترقی متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۱۲- دکتر فرخ زاد لایق متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۱۳- دکتر مجید شمس زاده متخصص قلب و عروق
- ۱۴- دکتر سید مهدی حسینی متخصص قلب و عروق
- ۱۵- دکتر مریم سلیمانی برزی متخصص قلب و عروق
- ۱۶- دکتر حبیب اله مهدی زاده متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۱۷- دکتر محمد رضا خالدیان متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی
- ۱۸- دکتر سارا طالب نژاد متخصص قلب و عروق