

خواننده عزیز این اطلاعات به تعدادی از سوالات
شایع در مورد فشار خون پاسخ می دهد و مسلم
است که شامل همه اطلاعات نیست

فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند. این فشار ، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز ، کلیه ها ، معده و... می رساند. فشار خون در هر دقیقه در پاسخ به محرک های مختلف در نوسان است .

فشار خون مزمن بالا چیست ؟

فشارخون بالا می تواند به اعضاء بدن آسیب برساند. ابتدا به فشارخون بالا زمانی تایید می شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است .

اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می رساند این آسیب می تواند باعث حمله قلبی ، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود .

چه عواملی باعث افزایش فشارخون می شود ؟

در ۹۰ درصد موارد علت فشار خون ناشناخته است که به این نوع ، فشارخون اولیه می گویند اما در موارد دیگر یعنی در ۱۰ درصد باقیمانده ، فشار خون ممکن است به علل زیر ایجاد شود :

- بیماری مزمن کلیه

- اضافه وزن

- مصرف بیش از حد نمک و غذاهای آماده مثل سوسیس و کالباس

- مصرف قرصهای ضدبارداری

- دیابت

- مصرف مشروبات الکلی

فشار خون بالا چه علائمی دارد ؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد گاهی اوقات افراد مبتلا به فشار خون، سردرد دارند . زمانی که فشار خون خیلی بالا برود ممکن است فرد دچار اختلال بینایی شود.

درمان فشار خون چیست ؟

فشارخون بالا ریشه کن نمی‌شود اما به خوبی قابل کنترل است برای بیشتر بیماران هدف این است که فشار خون به کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ برسد.

اگر فردی مبتلا به بیماری دیابت دارد یا بیماری کلیه باشد، فشار خون او باید ۱۳۰ روی ۸۰ باشد .

در هر حال اگر مبتلا به فشار خون هستید یا سابقه ابتلا به فشارخون در خانواده شما وجود دارد، لازم است که موارد زیر را رعایت کنید :

۱- اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.

۲- بیشتر ورزش کنید.

۳- مصرف نمک را کم کنید.

۴- از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

۵- کلسیم موجود در رژیم غذایی را با افزایش مصرف فرآورده‌های لبنی کم چرب مثل شیر و ماست افزایش دهید.

۶- مقدار پتاسیم موجود در رژیم غذایی را با مصرف آجیل بی نمک، کشمش، موز، پرتقال و میوه

جات خشک افزایش دهید.

۷- اگر سیگاری هستید ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید.

سیگار و فشار خون بالا در کنار هم خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته‌های مغزی را افزایش می‌دهند. **بنابراین با زهم به شما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید ، در این مورد تجدید نظر کنید.**

درمان دارویی :

علاوه بر مواردی که ذکر شد برای پایین آوردن فشار خون معمولاً یک دارو یا ترکیبی از چند داروی ضد فشار خون مثل اتنولول، آمیلودیپین، پرازوسین و لوزارتان برای شما تجویز می‌شود که ممکن است عوارضی نیز داشته باشد .

به خاطر داشته باشید که :

قطع مصرف دارو فقط باید با نظر پزشک معالج شما صورت گیرد.

عدم ادامه منظم درمان دارویی شما را دچار عوارض بسیاری می کند .

به خاطر داشته باشید که مصرف صحیح داروها، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد.

فشارخون بالا، علت اصلی حملات قلبی، سکته‌های مغزی و بیماری مزمن کلیه است

کنترل فشار خون، احتمال ابتلا به این عوارض را کاهش می‌دهد .

فشار خون خود را حداقل سالی یک بار اندازه گیری کنید و منتظر نمانید مشکلی برای شما پیش بیاید.

درباره فشارخون بالا با اعضاء خانواده و دوستانتان صحبت کنید و آنها را تشویق کنید تا فشار خونشان را اندازه‌گیری کنند.

اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید دستورات پزشکتان را درمورد تغییر در سبک زندگی و روش مصرف داروها اجرا کنید.

مصرف بعضی از داروهایی که شما در خانه و بدون تجویز پزشک استفاده می کنید (مثل بروفن و دیکلوفناک که غالباً به دلیل دردهای استخوان استفاده می‌شوند)، ممکن است باعث افزایش فشار خون شود یا اینکه در صورت ابتلا به فشار خون بالا، کنترل آن را سخت کند بنابراین برای مصرف هر دارویی ابتدا با پرسنل تیم درمانی مشورت کنید .

فشارخون پایین چیست ؟

فشار خون پایین به فشار زیر ۱۰۰ روی ۶۰ گفته می شود. در مواردی فشارخون پایین برای افراد جوان و سالم طبیعی است و جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد .

کاهش ناگهانی در فشارخون یک فرد، نسبت به محدوده طبیعی فشارخون همان فرد، کاهش فشارخون حساب می شود. برای مثال در فردی که مبتلا به فشارخون بالا است و معمولاً فشارخون ۱۸۰ روی ۱۰۰ دارد، زمانی که فشار ۱۲۰ روی ۸۰ باشد، می گوئیم کاهش فشارخون داریم. بنابراین محدوده طبیعی فشارخون شما ممکن است از ۱۰۰ روی ۶۰ پایین تر باشد اما شما هیچ مشکلی هم نداشته باشید .

فشارخون وضعیتی :

در بزرگسالان حرکت کردن از حالت نشسته و افقی به حالت عمودی منجر به جمع شدن و سقوط خون به درون انتهای تحتانی می شود در صورتی که مکانیسم های جبرانی در بدن به خوبی عمل کنند مشکلی ایجاد نمی شود اما جبران ناکافی این شرایط منجر به کاهش فشارخون وضعیتی می شود و منجر به سرگیجه، ضعف، تاری دید، سنکوپ و تغییر قابل ملاحظه در فشارخون و ضربان قلب می شود. اگر مبتلا به کاهش فشارخون وضعیتی به شکل مزمن هستید به شما توصیه می کنیم وضعیت خود را به آهستگی از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده تغییر دهید.

واحد آموزش

بیمارستان امام خمینی

خرداد ۹۵