

فشار خون

در واقع همه افراد فشار خون دارند! خون برای گردش موثر در عروق بدن از نیرو و فشاری برخوردار است که آن را به نقاط مختلف بدن می‌رساند. این افزایش فشار خون است که بیماری تلقی می‌شود. افزایش فشار خون می‌تواند اعضای مختلفی از جمله قلب، عروق خونی، کلیه‌ها و مغز را تحت تاثیر قرار دهد. میزانی از فشار خون که بالا در نظر گرفته می‌شود در منابع مختلف متفاوت است ولی معمولاً به فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه افزایش فشار خون اطلاق می‌شود. به فشار خون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می‌شود چون اگرچه معمولاً بی‌علامت است ولی می‌تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می‌شود؟

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند. در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می‌یابد.

علت ایجاد فشار خون بالا چیست؟

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است. در بیشتر موارد افزایش مقاومت محیطی عروق مسئول افزایش فشار خون است که خود علل متفاوتی دارد.

عوامل مستعد کننده چیستند؟

بیشتر مردم (نزدیک به نود و پنج درصد آنها) از نوعی افزایش فشار خون رنج می‌برند که علت مشخصی برای آن یافت نشده است. به این فرم، افزایش فشار خون اولیه گفته می‌شود. عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند:

سن : در مطالعات مختلف نشان داده شده است که سیر پیشرونده افزایش فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد.

ژنتیک : به خوبی اثبات شده است که عوامل ژنتیکی که به ارث می‌رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند.

نژاد : سفید پوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می‌شوند.

عوامل محیطی : مانند چاقی، الکل، نمک زیاد و استرس نیز موثر هستند.

پنج درصد باقی مانده مبتلایان به فشار خون افزایش یافته علت مشخصی برای بیماری خود دارند. به این نوع، افزایش فشار خون ثانویه گفته می‌شود.

عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر

هستند:

بیماری کلیوی : به دلیل احتباس آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشار خون می‌شود. این افزایش، خود می‌تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر کند.

بیماریهای غدد درون ریز : (مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فتوکروموسایتوما).

داروها و سموم : افزایش فشار خون می‌تواند عارضه جانبی استروئیدها، الکل، کوکائین، سیکلوسپورین و اریترپوپوئیتین باشد. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می‌کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشار خون در این افراد شود. خطر افزایش فشار خون در زنانی که از قرصهای ضد بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر است.

اشکال در سیستم عصبی خودکار و یا سیستم هورمونی کلیه مقاومت به انسولین

فشار بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان دهنده افزایش فشار خون اولیه باشد. فشار خون بالا در نیمه دوم حاملگی پره اکلامپسی نامیده می‌شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از بین می‌رود و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند.





عنوان: فشار خون

کد: QM.SH.PA.44.00

تهیه کننده: صدیقه کورکی

تأیید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: مهدیه ابادری - دکتر محمودی

منبع: برونر

بخش اورژانس بیمارستان شهدا

سال تهیه: آذر ۹۹

***سیگار:** با اولین پک به سیگار یا پیپ، فشار خون سیستولیک تا ۲۵ میلی متر جیوه افزایش می یابد و علت آن نیز، آزاد شدن آدرنالین است.

***تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها):** تصلب شرایین علت اصلی پرفشاری مزمن خون است که عامل شروع آن، آسیب به جدار داخلی عروق است و به دنبال رسوب کلسیم، کلسترول و فیبرین و... در جدار عروق رخ می دهد.

***چاقی:** فشار خون بالا در افراد چاق، دو برابر افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن طبیعی هستند، شایع تر است.

فشار خون بالا چگونه درمان می شود؟

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است. با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض وخیمی که گفته شد کاهش پیدا کند.

برای کمک به کاهش عوارض بهتر است:

*سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.

* کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش.

* کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می شوند.

*افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم.

*کاستن از استرس.

برای کنترل فشار خون پزشک ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسمهای متفاوتی دارند. معمولاً یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی به صورتی که گفته شد به کار می رود. اگر به اندازه کافی موثر نباشد داروهای دیگری اضافه می شوند.

چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است. اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود ۲۰۰/۱۳۰ برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می شود که آسیب زیادی ایجاد می کند و موجب مرگ و میر می شود.

فشار خون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟

میزان فشار خون: فشار خون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه گیری می شود.

عکس قفسه سینه: ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ شدن قلب را نشان دهد.

نوار قلب: ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.

آزمایش خون: اوره و الکترولیتها برای بررسی عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.

آزمایش ادرار: برای یافتن بیماری کلیوی.

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

***استرس:** هنگامی که در وضعیتی فوق العاده، اعم از تغییر موقعیت، اضطراب، عصبانیت و... قرار می گیریم.

***نمک:** ثابت شده است که شیوع فشار خون بالا در مناطقی از جهان که مصرف نمک بالاست، بیشتر است.