

## آنچه در مورد فشار خون باید بدانید



فشار خون بیماری است که هیچ علامتی ندارد و از طریق معاینات دوره ای می توان به آن پی برد. در واقع فشار خون اندازه گیری نیرویی است که بر دیواره های سرخرگ اعمال می شود. این نیرو اگر خیلی پایین و یا خیلی بالا باشد شخص باید به پزشک مراجعه کند

تمامی مواردی که باید در مورد فشارخون بدانید

**فشار خون** را قاتل خاموش می گویند، چرا که اکثرا هیچ علامتی ندارد، **فشار خون** یکی از بارزترین بیماریهای کشنده بوده که در ظاهر بی خطر است و تا زمانی که اندازه گیری نشود اطلاعی از بالا بودن آن نبوده تا اینکه صدمات جبران ناپذیری بزند در طول روز و عمر هر فرد میزان **فشار خون** متغیر است بطوریکه در زمان فعالیت ، **فشار خون** افزایش می یابد و در هنگام استراحت افت می کند. اما در افراد بیمار حتی در زمان استراحت نیز فشارخون از حد طبیعی بالاتر و یا **فشار خون** از حد طبیعی پایین تر است.



### نشانه های اطمینان از سلامت بیمار

یکی از نشانه های اطمینان از سلامت بیماران اندازه گیری فشار خون است؛ فشار خون طبیعی هر انسانی باید 120 / 80 باشد یا به عبارت مصطلح در جامعه فشار بزرگ یا سیستولی 120 میلی متر جیوه و فشار کوچک یا دیاستولی 80 میلی متر جیوه. البته فشار خون همه افراد دقیقاً ارقام گفته شده نبوده و ممکن است کمی این طرف یا آن طرف تر باشد. اندکی کمتر یا بیشتر بودن همیشه به معنای بیماری نیست و جزئی از فیزیولوژی بدن فرد محسوب می شود، اما در علم پزشکی میزانی برای پرفشاری خون و کم فشاری خون تعیین کرده اند. پرفشاری خون امروزه یکی از بیماری های مزمن غیرواگیر است که خطر مرگ و میر زودرس را بالا می برد. افزایش فشار خون باعث افزایش مقاومت در برابر جریان خون می شود و این مقاومت خطر ایست قلبی، نارسایی قلب، بیماری های مزمن کلیه و **سکته مغزی** بیشتر می کند. ابتلا به فشار خون پایین گاهی به دنبال ایجاد برخی از نارسایی ها در قسمت های مختلف بدن اتفاق می افتد؛ بنابراین اگر فشار تان پایین است به پزشک مراجعه کنید، نشانه های پایین بودن فشار خون عبارتند از: **سرگیجه**، تاری دید، عدم تعادل، احساس سبکی سر، **تپش قلب** در هنگام بلند شدن از زمین، تعریق و

پوست سرد

## پرفشاری خون یعنی چه؟

اگر به طور مزمّن، فشار سیستولی فردی بزرگسال بیشتر از 140 میلی متر و فشار خون سیستولی بیشتر از 90 میلی متر جیوه باشد به آن **فشار خون بالا** اطلاق می شود. پرفشاری خون به دو گروه طبقه بندی می شود؛ پرفشاری اولیه و پرفشاری ثانویه.

**پرفشاری اولیه:** این نوع **فشار خون بالا** در میان مردم بسیار شایع است و تقریباً 90 درصد بیماران به این نوع فشار خون مبتلا هستند. افراد مبتلا معمولاً در سنین بالا قرار دارند. تاکنون دلیل کاملاً مشخصی برای ایجاد این بیماری شناخته نشده است؛ ولی محققان می گویند سابقه بیماری در خانواده، عوامل محیطی، سبک بد زندگی، **افزایش وزن**، خوردن غذاهای **پر نمک** طی سالیان دراز، مصرف سیگار و الکل احتمال ابتلا به پرفشاری خون را بالا می برد.

**پرفشاری ثانویه:** این نوع بالا رفتن فشار خون ربطی به سن و... ندارد؛ بلکه نشانه وجود بیماری دیگری در بدن است. نارسایی کلیه، **کم کاری تیروئید**، بیماری های غدد، بیماری های قلبی - ریوی، بعضی از داروها و... باعث پرفشاری ثانویه می شود.

## زنان باردار در معرض پرفشاری خون

پرفشاری خون را در زنان باردار نیز مشاهده می کنیم. **فشار خون بالا** در **دوران بارداری** پره اکلامپسی یا همان مسمومیت حاملگی نام دارد و معمولاً از نیمه دوم **بارداری** به بعد شروع می شود. البته در بیماری پره اکلامپسی مادران باردار غیر از **فشار خون بالا** دفع پروتئین از ادرار هم دارند. پره اکلامپسی بیماری خطرناکی است و اگر درمان نشود باعث مرگ مادر و **جنین** خواهد شد. از علامت های شایع آن ادم (تجمع مایع در بافت و تورم اندام) در اندام ها، بخصوص اندام تحتانی، **سردرد**، تاری دید و در مواقع شدید **تشنج** و اختلال هوشیاری و نهایتاً مرگ است.

## تمام مطالب و راهکارهای درمان فشار خون : همچنین بخوانید

### فشار خون پایین

بعضی از افراد که همیشه دچار **کاهش فشار خون** هستند کسل بوده و هرازگاهی هم از حال می روند و باید آنها را به بیمارستان رساند تا با تزریق سرم و... بهبودی شان حاصل شود. برای فشار خون پایین در این افراد شاید دلیل خاصی نتوان پیدا کرد، اما فشار خون پایین یعنی وقتی فشار خون سیستولی کمتر از 90 میلی متر جیوه باشد؛ ولی وقتی به کمتر از 80 میلی متر جیوه می رسد حتما با عوارضی همراه می شود. افرادی که فشار خون پایین دارند معمولا خانم های جوان و بسیار لاغر هستند که بدنشان به این وضع عادت دارد، ولی ممکن است در اثر شرایطی خاص افت فشار بیشتر از قبل و علامت دار شود.

فشار خون پایین علامت دار است. علائم شامل بی حالی شدید توام با ضعف، **سرگیجه**، **سباهی رفتن**، **چشم**، و گاهی هم اختلال در سطح هوشیاری و در مرحله آخر عارضه ای به نام سنکوب است. البته **کاهش فشار خون** ممکن است ناشی از خونریزی خیلی زیاد باشد، مثل فردی که در اثر تصادف دچار خونریزی داخلی شده یا گلوله خورده یا دچار اختلال انعقادی است.

خونریزی از این نوع بسیار خطرناک است و سریع باعث کاهش حجم خون، افت فشار خون و حتی مرگ می شود. بعضی از بیماری ها مانند **اسهال** و استفراغ نیز باعث کاهش آب بدن، کاهش حجم خون و **کاهش فشار خون** می شوند به همین دلیل همیشه توصیه می شود آب بدن بیمار به سرعت جایگزین شود و بیماران مبتلا به **اسهال** و استفراغ مصرف مایعات را بالا ببرند. البته بعضی از بیماری های قلبی - عروقی یا ریوی هم باعث افت فشار خون می شوند.



### کاهش فشار خون راه های

#### راه هایی برای کاهش فشار خون

برای این که پرفشاری خون در بیمار قطعی شود باید معاینه کامل از بیمار به عمل آورند، **آزمایش خون** بگیرند و بعد از قطعی شدن بیماری، فشار خون باید با تجویز دارو کنترل شود. اگر فشار خون بیمار 180/110 میلی متر جیوه باشد پرفشاری خون شدید محسوب می شود و وضعیت بیمار را بحرانی می دانند. این افراد ممکن است علامتی نداشته باشند یا با **سردرد** و **سرگیجه** به پزشک مراجعه کنند. گاهی لازم است چنین بیمارانی در بیمارستان بستری شوند.



## نقش تغییر سبک زندگی در کاهش فشار خون

### سبک زندگی باید تغییر کند

همه افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند علاوه بر **مصرف دارو** باید سبک زندگی خود را تغییر دهند. یعنی اگر دچار **افزایش وزن** هستند وزن خود را کاهش دهند، کمتر **نمک** مصرف کنند و سبزیجات تازه و میوه را در غذای روزانه خود بگنجانند، ورزش کنند (روزی 30 دقیقه **بیاده روی** توصیه می شود، البته انجام هر ورزشی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون باید با نظر پزشک معالج باشد)، مصرف سیگار و الکل را محدود کنند.

### راه هایی برای افزایش فشار خون

وقتی افت فشار خون عامل مشخصی دارد، باید درمان با توجه به مشکل بیمار صورت بگیرد. ولی وقتی دلیل خاصی برای آن پیدا نمی کنیم باید کاری کرد که فشار خون بیمار کمی افزایش یابد؛ مثلا مصرف مواد **نمکی**

را بالا برد. بیماران لاغر و کم وزن هم باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند تا با تغذیه درست افزایش وزن پیدا کنند. رژیم غذایی این افراد باید طبیعی باشد و در آن از غذاهای مفید مانند سبزیجات و میوه های تازه و غلات استفاده شود.

بیماران باید آب بیشتری بنوشند. بهتر است مصرف آب در این بیماران حداقل یک لیتر در روز باشد. میوه های حاوی ویتامین ث مانند گریپ فروت، پرتقال، لیمو، سبزیجات سبزرنگ و روغن های گیاهی و دانه های روغنی برای این افراد مفید است. ورزش هم نباید فراموش شود.