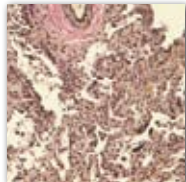


## فشارخون Hypertension



### فشار خون و افزایش آن

شریان ها و سرخرگ های بدن به صورت لوله های قابل انعطافی هستند که خون را از قلب به سایر اعضای بدن می‌برند و سیاهرگ ها لوله هایی هستند که خون را به قلب باز می‌گردانند. فشار خون عبارت از فشاری است که این جریان خون، به دیواره های رگ های ما وارد می‌کند. اگر به هر دلیلی فشاری بیش از فشار طبیعی بر دیواره های این رگ ها وارد شود، فرد دچار بیماری فشار خون می‌شود. به عبارت دیگر افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی را فشار خون بالا می‌نامند.

فشار خون به دو عامل بستگی دارد: ۱- برون ده قلب: مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون آئورت پمپ می‌شود. ۲- مقاومت رگ: مقاومتی است که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ ها وجود دارد.

فشار خون دو قسمت دارد: فشار سیستولیک و فشار دیاستولیک. فشار سیستولیک فشاری است که قلب با انقباض عضلات خود ایجاد کرده تا خون را به بیرون از قلب بریزد. در حقیقت فشار سیستولیک همان ضربه قلبی است. فشار سیستولیک معمولا عدد اول یا بالایی است که در اندازه گیری فشار خون، خوانده می‌شود و معمولا روی ۱۰۰ یا بالاتر قرار دارد. فشار سیستولیک بین ۱۳۵-۱۲۰ نرمال می‌باشد.

فشار دیاستولیک زمانی است که قلب دوباره از خون پر می‌شود یا زمانی است که خون دوباره به قلب باز می‌گردد. در حقیقت فشار دیاستولیک از نظر زمانی معادل همان استراحت قلب، بین دو ضربه می‌باشد. فشار دیاستولیک همان عدد دوم یا پایینی است که معمولا ۸۵ یا پایین تر می‌باشد.

### شرایط اندازه گیری فشار خون

۱- حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، فرد معاینه شونده باید فعالیت شدیدی نداشته باشد.

۲- غذای سنگین نخورده باشد و قهوه و الکل، دارو و نوشیدنی محرک استفاده نکرده باشد.

۳- سیگار نکشیده باشد.

## فشارخون Hypertension



۴- لباس سبک به تن داشته باشد و آستین لباس به حد کافی گشاد باشد که به بازو فشار وارد نگردد.

۵- بیمار قبل از اندازه گیری، باید حداقل ۵ دقیقه آرام نشسته باشد.

۶- بهتر است اندازه گیری فشار خون در حالت نشسته و از دست راست به عمل آید. در افراد مسن باید در هر دو دست، فشار خون اندازه گیری شود و عدد بالاتر گزارش گردد.

۷- حداقل ۲-۱ دقیقه بین اندازه گیری مجدد، باید فاصله داده شود.

۸- در موقع اندازه گیری فشار خون، بازوی بدون پوشش و برهنه بیمار در سطح قلب بر روی تکیه گاه قرار گیرد. ناحیه کمری بیمار باید کاملا به صندلی تکیه بزند.

در میان انواع دستگاه فشار خون (عقربه ای، دیجیتالی، جیوه ای)، نوع جیوه ای دقیق ترین و اندازه گیری با آن ساده ترین روش می‌باشد.

### مقدار طبیعی و غیر طبیعی فشارخون

معمولا فشار خون ۱۲۰/۸۰ را طبیعی می‌نامیم. یک نوع افزایش فشار خون در حد خفیف می‌باشد که فشار خون معمولا بین ۹۰-۱۳۰/۸۰-۱۲۰ در نوسان می‌باشد.

افزایش فشار خون به موارد فشار بالاتر از ۱۴۰/۹۰ اطلاق می‌شود که نیاز به درمان دارد.

### علل ایجاد فشارخون

در ۷۹۵٪ موارد علل فشار خون ناشناخته است. به طور کلی فشار خون در جمعیت های خاصی شایع تر می‌باشد. این افزایش بیشتر شامل کشورهایی است که رژیم غذایی پر نمک استفاده می‌کنند.

در تعداد کمی از موارد علل فشار خون در اثر بیماری های کلیوی، تنگ شدگی سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی غدد درون ریز (مشکلات غده آدرنال)، مقاومت در برابر انسولین و تصلب شرائین (سخت شدن شریان های قلبی) می‌باشد.

از عوامل دیگری که باعث ایجاد فشار خون می‌شوند، می‌توان از چاقی، وراثت، مصرف الکل، مصرف بالای سدیم، مصرف کم پتاسیم، سن بالا، کم تحرکی، استرس و فشار های عصبی و مصرف سیگار نام برد.

## فشارخون Hypertension



### علائم فشارخون

معمولا فشار خون در موارد خفیف علامتی ایجاد نمی‌کند مگر این که فشار خون در حد متوسط یا شدید باشد. در موارد متوسط ممکن است گاهی اوقات سردرد هایی بروز کند. همچنین طیش قلب خفیف ایجاد شود و ضربان قلب بالا برود و فرد مورد نظر، احساس عدم سلامتی و خستگی و خواب آلودگی کند.

در موارد شدید و بحرانی علایم خاصی ایجاد می‌شود که شامل سردرد های شدید، دو بینی، گیجی، کرختی، مور مور شدن دست و پا، درد قفسه سینه (که ممکن است سمت راست باشد)، تهوع، استفراغ، خونریزی از بینی، تنگی نفس و سرفه خونی است.

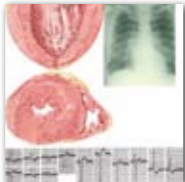
در مراحل شدید تر ممکن است به قلب، رگ ها، کلیه ها و شبکیه چشم آسیب وارد شود و بیمار دچار نارسایی کلیه و خونریزی چشمی شود. این وضعیت در مغز می‌تواند منجر به حمله ایسکمیک موقت شود.

وقتی شریان قلبی یا مغزی باریک می‌شود، احتمال ایجاد لخته خون زیاد می‌شود که در این صورت رگ به طور کامل بسته شده و در نتیجه آن قسمت از بدن که این شریان، خون رسانی به آن را تامین می‌کند از بین می‌رود که اگر قلب یا مغز باشد، این منطقه از بین رفته را اصطلاحا منطقه انفارکت و به این وضعیت انفارکتوس یا سکته گفته می‌شود. به ندرت فشار خون خیلی بالا ممکن است به شبکیه چشم آسیب برساند که این وضعیت پرفشاری وخیم (بحرانی) خون می‌گویند که در این صورت باید درمان اورژانس فشار خون را هر چه سریعتر انجام داد که با درمان مناسب، این فشار خون کنترل خواهد شد.

### عوامل تشدیدکننده

عوامل تشدید کننده فشار خون عبارت است از: سن بالای ۶۰ سال، چاقی، مصرف سیگار، وابستگی به الکل، استرس و فشار های روحی-عصبی، رژیم حاوی نمک بالا یا چربی اشباع شده زیاد، عدم تحرک، عوامل ژنتیکی، سابقه فشار خون خانوادگی، سکته مغزی، حمله قلبی، بیماری های کلیوی، مصرف دارو های هورمونی از قبیل قرص های جلوگیری از حاملگی

## فشارخون Hypertension



(خوراکی ترکیبی مانند LD)، مصرف استروئید ها، مصرف دارو های مهار کننده اشتها، کاهش مصرف پتاسیم، مصرف دارو های ضد احتقان و بیماری دیابت.

### تشخیص فشارخون

در بیشتر موارد، فشار خون بالا بدون علامت است و فقط در موارد معاینات معمولی در مطب تشخیص داده می‌شود. به این دلیل گاهی اوقات فشار خون را به نام کشنده ی بی صدا می‌نامند زیرا ممکن است فشار خون بسیار بالا باشد و فرد متوجه این موضوع نشود.

در قدم اول باید آزمایش خون انجام شود. در آزمایش خون باید میزان قند، چربی و نوع آن (تری گلیسرید و کلسترول) و لیپوپروتئین هایی را که چربی ها در خون حمل می‌کنند (VLDL, LDL, HDL) اندازه گیری شود. در آزمایش خون می‌توان از عملکرد کلیه آگاهی پیدا کرد.

در مرحله بعد باید قلب بیمار (با گرفتن نوار قلب) توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد و در موارد مشکوک حتما بیمار به یک متخصص قلب و عروق مراجعه کند تا از نظر تنگی عروق قلبی و افزایش ضخامت عضله قلب بررسی شود.

### درمان

فشار خون بالا به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شود. در موارد خفیف ورزش منظم، رژیم غذایی کم نمک، قطع مصرف سیگار و کاهش وزن مفید می‌باشد و نیازی به دارو های طبی نیست.

در موارد متوسط علاوه بر موارد بالا، دارو های طبی مورد نیاز می‌باشد. با درمان معمولا سردرد و طیش قلب بهبود می‌یابد. ممکن است در مواردی که فشار خون به حد نرمال بر می‌گردد، میزان مصرف دارو ها توسط پزشک کاهش یابد.

فشار خون شدید علائمی چون سردرد دائمی، تهوع و استفراغ، تاری دید و تورم پاها ایجاد می‌کند که در این صورت باید به صورت اورژانس درمان صورت گیرد زیرا ممکن است باعث حمله قلبی، نارسایی کلیه، اختلالات چشمی و ... شود. در این گونه موارد باید بیمار را سریع به اورژانس رساند تا کارهای درمانی اورژانس انجام شود.



**پیشگیری**

اگر سابقه فشار خون بالا در خانواده وجود داشته باشد باید فشار خون به طور مرتب کنترل شود. در مراحل اولیه افزایش فشار خون انجام چندین کار به کاهش فشار خون کمک می‌کند:

۱- ورزش منظم و کاهش وزن؛ با افزایش هر کیلو گرم وزن بدن، میزان فشار خون هم غالباً افزایش می‌یابد. حتی افزایش در حدود ۵ کیلو گرم بالاتر از وزن طبیعی در سن ۱۸ سالگی، بروز فشار خون را در سنین بالای ۵۴ سال، تا دو برابر افزایش می‌دهد. از طرف دیگر کاهش مختصر وزن، غالباً باعث کاهش فشار خون می‌شود. در این گونه موارد تغییر شیوه زندگی نیز می‌تواند مهم باشد.

میزان فعالیت لازم جهت کاهش فشار خون آن قدر نیست که نیاز به فعالیت های سنگین داشته باشد و حتی یک پیاده روی ساده هم می‌تواند اثر قابل توجهی داشته باشد. جدای از فعالیت های منظم و برنامه ریزی شده فیزیکی، افزایش میزان فعالیت های عادی و روزمره (مثلاً استفاده از پلکان برای بالا رفتن از ۲ طبقه به جای آسانسور یا عدم استفاده از وسیله نقلیه جهت خرید های معمولی از فروشگاه) مفید است.

۲- تغییر نوع چربی مصرفی و کاهش کلسترول، کاهش مصرف نمک و افزایش فیبر در رژیم غذایی؛ کاهش معادل ۴۰-۳۰ میلی مول در مصرف روزانه سدیم، کاهش قابل ملاحظه ای در میزان فشار خون افراد مبتلا و حتی با فشار خون طبیعی ایجاد می‌کند. یکی از روش های کاهش متوسط در میزان سدیم دریافتی، تعیین میزان سدیم غذاهای آماده است. همچنین بهتر است از نمک در سر میز غذا استفاده نشود.

همچنین بعضی میوه ها از قبیل موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، قارچ، گوجه فرنگی، سیر و کدو سبز و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند و در کاهش فشار خون نقش مهمی را بر عهده دارند. میوه ها و سبزی ها دارای مقدار سدیم کم می‌باشند.

همچنین ماهی های حاوی اسید های چرب مفید از قبیل قزل آلا، حلوا، قباد، دو بار در هفته



توصیه می‌شود. سبزی های ریشه ای از قبیل برنج، ماکارونی، سیب زمینی، رشته ها و حلیم بدون نمک دارای سدیم کم هستند و مفید می‌باشند. از غذاهایی که باید اجتناب کرد: سوسیس، کالباس، برگر ها، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، چپیس، تنقلات شور و سس ها.

به طور کلی مطالعات نشان داده است که متوسط فشار خون در افراد گیاه خوار کمتر می‌باشد. مواد حاوی کافئین، مثل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می‌شوند. در موارد افزایش فشار خون باید از این گونه مواد نیز اجتناب کرد. مصرف الکل نیز به تنهایی مسئول ۱۰٪ علل فشار خون در مردان (جوامع غربی) می‌باشد.

۳- عدم مصرف سیگار: مصرف بیش از ۲۰ نخ سیگار در روز می‌تواند فشار خون را در تمام روز بالاتر از حد طبیعی نگه دارد.

۴- کاهش استرس: توسط انجام تمرین هایی که باعث شل شدن عضلات می‌شود و آموزش تکنیک هایی چون تفکرات عمیق ماوراء الطبیعی می‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد، حرکات یوگا نیز می‌تواند مفید باشد.

۵- مصرف دارو ها: علاوه بر دارو های پایین آورنده فشار خون که قبلاً به آن اشاره شد دارو هایی نیز ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند مثل آسپرین با دوز کم (۸۰ mg یک بار در روز) و دارو های پایین آورنده چربی خون که باعث بهبود عملکرد دیواره های عروق شده و لذا فشار خون را اندکی (به اندازه چند میلی متر جیوه) کاهش می‌دهند. همواره به خاطر داشته باشید مصرف دارو باید زیر نظر پزشک متخصص باشد.

**۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت و**

**۱۸ لغایت ۲۴ فروردین هفته سلامت گرامی باد.**

واحد طرح پایش سلامت مرکز بهداشت و درمان  
دانشگاه تهران آمادگی پذیرش و ارائه خدمات  
بیماریابی و طب پیشگیری به مراجعین را دارد.  
تلفن پذیرش طرح پایش: ۶۶۴۸۱۰۱۸

گردآوری: دکتر فاطمه صرافها (پزشک عمومی)  
زیر نظر: دکتر نیلوفر صفاریان (متخصص قلب و عروق)  
تهیه و تنظیم: مهندس علی اعظم سلگی (کارشناس ارشد بهداشت محیط)

منابع

۱- [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

۲- [www.irteb.com](http://www.irteb.com)

۳- درمان های طب داخلی واشنگتن. ۱۳۸۴

۴- روش درمان فشار خون نورمن. کاپلان. ۸۲۱۲.

۵- اصول طب داخلی هاریسون. ۲۰۰۵

فشارخون  
Hypertension



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز بهداشت و درمان