

چرا اندازه گیری فشارخون، اهمیت دارد؟

(به مناسبت روز جهانی کنترل فشارخون)

فشارخون بالا یک بیماری شایع و بدون علامت است که به عنوان **قاتل خاموش** نامیده می‌شود؛ زیرا تا زمانی که نقص و اختلالی جدی به بار نیآورد کسی متوجه آن نمی‌شود. تنها در برخی موارد، فشارخون بالا با علائمی همچون سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب، همراه است. آمارها نیز نشان می‌دهد که میلیون‌ها نفر در کشورمان از ابتلا به این بیماری بی‌خبر هستند. بنابراین شناسایی به موقع فشارخون بالا نیازمند غربالگری منظم و بررسی عوامل مستعد کننده ابتلا به آن است. داشتن فشارخون بالا به این معنی است که میزان فشار در رگ‌های خونی بالاتر از حد طبیعی است. بنابراین قلب مجبور است سخت‌تر کار پمپاژ خون را انجام دهد. اگر این افزایش فشار نزدیک به فشارخون بالا باشد، آسیب به عروق خون‌رسان، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، مرگ زودرس و کوری افزایش می‌یابد. پس تا آنجا که ممکن است باید به سمت فشارخون مطلوب قدم برداریم. در جدول زیر طبقه‌بندی میزان فشارخون در افراد بزرگسال را نشان می‌دهد و اگر اعداد فشارخون در اکثر اوقات، بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد، شما در معرض خطر هستید. ذکر این نکته نیز ضروری است فقط پزشک می‌تواند تایید کند که فرد به بیماری فشارخون مبتلا است.

طبقه بندی فشارخون

طبقه	سیستول (عدد بالا) mmHg	دیاستول (عدد پایین) mmHg
مطلوب/طبیعی	کمتر از ۱۲۰	و کمتر از ۸۰
پیش فشارخون بالا	۱۳۹-۱۲۰	و یا ۸۹-۸۰
فشارخون بالا:		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	و یا ۹۹-۹۰
مرحله ۲	۱۶۰ یا بیشتر	و یا ۱۰۰ و بیشتر

عوامل خطر زمینه ساز بیماری:

به طور کلی دلایل اصلی بروز فشارخون بالا ناشناخته است. اما مهمترین عوامل خطر شناسایی شده برای این بیماری عبارتند از:

- سابقه خانوادگی و ژنتیک
- سن و جنسیت
- مصرف زیاد نمک
- میزان چربی خون
- مصرف الکل
- مصرف دخانیات
- کم تحرکی
- چاقی
- دیابت
- قرص‌های خوراکی ضد بارداری
- استرس و فشار عصبی

درمان بیماری:

فشارخون بالا در تمام طول عمر نیاز به درمان دارد و لازم است بیمار و خانواده او تحت آموزش قرار بگیرند تا نسبت به بیماری فشارخون و عوارض آن آگاهی کامل پیدا کنند. برای درمان، مراقبت و پیگیری بیماری، مشارکت فرد مبتلا به فشارخون بالا و خانواده وی اهمیت به سزایی دارد. از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا را می‌توان بی علامت بودن بیماری و آگاهی ناکافی جامعه و به ویژه بیماران نسبت به بیماری و عوارض آن و مصرف نامنظم دارو، ذکر کرد. به طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی می‌باشد. درمان بیماری فشارخون بالا، علاوه بر درمان دارویی تحت نظر پزشک معالج، نیازمند تغییر در شیوه نامناسب زندگی است. این تغییرات در کنترل بیماری فشارخون بالا نقش مهمی دارد و شامل موارد زیر می‌باشد:

- تغییر الگوی تغذیه‌ای به منظور کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزیجات و انواع میوه‌ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش صحیح مثلا بخار پز یا آب پز و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن آن
- افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم یا حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در 5 روز در ایام هفته جهت مبارزه با کم تحرکی
- ترک مصرف الکل و دخانیات
- کاهش وزن

اصلاح شیوه زندگی علاوه بر تأثیر بر روی سطح فشارخون، مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی را هم کاهش می دهد. بنابراین، بدون توجه به مقدار فشارخون، تمام افراد باید شیوه‌های زندگی سالم و بهداشتی را بپذیرند. یکی از عاداتی که می‌تواند در کنترل بیماری فشارخون کمک کننده باشد پیروی از رژیم غذایی دَش (DASH) است. تحقیقات ثابت کرده که با تبعیت از رژیم غذایی دَش، به مرور سطح چربی و کلسترول خون و میزان فشارخون سیستمیک و دیاستولیک کاهش می‌یابد. این رژیم زیر نظر کارشناس تغذیه، بر مصرف غلات کامل، سبزیجات تازه، میوه‌جات، حبوبات، گوشت بدون چربی، و لبنیات کم چرب و محدودیت مصرف سدیم(نمک) تاکید دارد و غنی از منیزیم، پتاسیم، کلسیم و فیبر است.

سید عباس حسینی پور

کارشناس مسئول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها

مرکز بهداشت شهرستان قم