

چطور بفهمیم که فشار خون بالا داریم؟ و چه کنیم؟

الف- فشارخون چیست؟

خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن گردش خون می گویند. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن قلب است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند، سیاهرگ و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، سرخرگ نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد گردد که به آن فشارخون می گویند. مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد: مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می شود، و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد.

ب- چرا فشارخون بالا می رود؟

فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.

ج- مقدار فشارخون طبیعی و غیرطبیعی چقدر است؟

مقدار فشارخون با دو عدد مشخص می شود: عدد بزرگتر که فشارخون-سیستول (حداکثر) را نشان می دهد و عدد کوچک تر که فشارخون دیاستول (حداقل) را نشان می دهد. در زمان انقباض عضله قلب که خون وارد سرخرگ ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ ها خارج می شود و فشارخون به حداقل مقدار خود می رسد. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است و در بزرگسالان مقادیر طبیعی و غیرطبیعی آن چنین است:

- فشارخون طبیعی (نرمال): فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه
- پیش فشارخون بالا (قبل از ایجاد فشارخون بالا): فشارخون سیستول ۱۳۹-۱۲۰ و فشارخون دیاستول ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه
- فشارخون بالا: فشارخون سیستول بیشتر از ۱۴۰ و فشارخون دیاستول بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه

د- چطور بفهمیم که فشارخون بالا داریم؟

فشارخون بالا معمولاً علامت ندارد. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، و درد در قفسه سینه داشته باشند. تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۰ ساله و بالاتر، زنان باردار و بیماران مبتلا به نارسایی کلیه، اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه

های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم و از پزشکان، پرستاران و ماماها بخواهیم تا فشارخون ما را اندازه بگیرند.

ه- اگر فشارخون من بالا باشد، چه مشکلاتی برایم ایجاد می شود؟

۱. در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.
۲. فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می شود. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلا به عضله قلب نرسد، سکت قلبی رخ می دهد.
۳. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملا بسته شود، سکت مغزی رخ می دهد.
۴. فشارخون بالا می تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم شود.
۵. فشارخون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.
۶. در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی ته چشم، تاری دید و حتی کوری شود.

و- برای اطلاع از مقدار فشارخون خودم چه باید بکنم؟

۱. لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه گیری کنند. اگر از حد طبیعی بالاتر باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.
۲. حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملا تخلیه کنید، و عصبانی نباشید.

ز- اگر فشارخون من بالا باشد، چه باید بکنم؟

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

۱. مصرف دارو براساس نظر پزشک
۲. اصلاح رفتارهای تغذیه ای ناسالم: با کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مقدار مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه های سالم تر پخت غذا مانند بخار پز کردن و آب پز کردن
۳. انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
۴. ترک مصرف نوشیدنی های الکلی
۵. کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی