

بنام خدا

بیماری فشار خون

فشار خون بالا چیست و در چه کسانی دیده می شود؟

به نیرویی که جریان خون به دیواره رگ وارد میکند فشار خون گفته میشود.

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

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.

فشار خون در حقیقت مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود



عوامل مستعد کننده چیست؟

بیشتر مردم از نوعی افزایش فشار خون رنج می برند که علت مشخصی برای آن یافت نشده است. به این فرم، افزایش فشار خون اولیه گفته می شود.

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 می رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند.

نژاد : سفید پوستان و نژاد هند و اروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند.

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

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

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 می شود. این افزایش، خود می تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر

کند.

بیماری های غدد درون ریز : (مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فئوکروموسایتوما).

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

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 شبکیه 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.

دیگری اضافه می شوند. انتخاب دارو به عوامل متعددی از جمله شرایط جسمانی فرد بستگی دارد.

عوارض فشارخون بالا:

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

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.



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.

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، کنترل فشار خون بصورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

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



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.