

بیماری فشارخون بالا

تعریف فشار خون :

خون بعلت داشتن نیرو (فشار) در شریانهای اعضای مختلف بدن جاری می شود و مواد غذایی و اکسیژن را به قسمتهای مختلف بدن می رساند و هم چنین مواد زاید را از بافتها دور می کند . این نیرو که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان بوجود می آید فشار خون نامیده می شود . فشار خون در دو سطح اندازه گیری می شود. یکی در زمانی که قلب منقبض می شود و خون وارد سرخرگها می شود و در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود میرسد که به آن فشار حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم می گویند و دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل مقدار خود میرسد که به آن فشار حداقل یا دیاستول یا می نیمم می گویند. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است. متوسط فشار ماکزیمم در حد طبیعی ۱۲۰ میلیمتر جیوه و متوسط فشار می نیمم در حد طبیعی ۸۰ میلیمتر جیوه است . این دو سطح فشار خون به صورت یک کسر مانند ۱۲۰/۸۰ نشان داده می شود که عدد فشار خون ماکزیمم در بالای کسر و عدد فشار خون می نیمم در پایین کسر قرار می گیرد.

تقسیم بندی فشار خون :

فشار خون طبیعی برای افراد بالغ کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه است. یعنی هم فشار ماکزیمم باید کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه باشد و هم فشار می نیمم باید کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد. اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار خون می نیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر باشد، بعنوان فشار خون بالا محسوب می شود. در مواردی که فشار خون ماکزیمم در یک گروه و فشار خون می نیمم در گروه دیگر قرار می گیرد، فشار خون را در گروه بالاتر دسته بندی می کنیم. به عنوان مثال اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۵ میلی متر جیوه و می نیمم ۸۶ میلی متر جیوه باشد، فشار خون را در گروه فشار خون بالا قرار می دهیم. البته فشار خون باید در چند نوبت و در چند موقعیت اندازه گیری شود و سپس بر اساس میانگین اعداد بدست آمده قضاوت گردد .

انواع فشار خون بالا:

علت ۹۰ الی ۹۵ درصد فشار خون بالادر افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع "فشار خون بالایی اولیه" گفته می شود . اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد، مثلا به علت بیماریهای کلیه ، بیماری غده فوق کلیوی یا مصرف دارو و ... باشد آنرا "فشار خون بالایی ثانویه" می نامند. این نوع حدود ۵ الی ۱۰ درصد بیماران مبتلا به فشار خون بالا را شامل می شود.

عوامل خطر زمینه ساز (مستعد کننده) فشار خون بالا:

همان طور که ذکر شد بیماری فشار خون بالایی اولیه علت مشخصی ندارد، ولی عوامل زیر احتمال ابتلاء به این بیماری را افزایش می دهند :

۱- ارث : در برخی خانواده ها استعداد ابتلاء به بیماری فشار خون بالا وجود دارد . یعنی اگر والدین، خواهر و یا برادر مبتلا به فشار خون بالا باشند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در فرد زیاد است.

۲- جنس : شیوع فشار خون بالا در مردان جوان و میانسال بیشتر از زنان جوان و میانسال (تا ۵۰ سال) است اما در سنین بالاتر این اختلاف کم می شود.

۳- سن : با افزایش سن شیوع فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.

۴- افزایش چربی خون

۵- مصرف سیگار و سایر دخانیات

چربی خون بالا و مصرف دخانیات اگر چه بطور مستقیم موجب افزایش فشار خون نمی شوند اما در دراز مدت بعلت ایجاد بیماری تصلب شرائین (سختی جدار رگها) باعث تشدید فشار خون بالا می گردند .

۶- چاقی: احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا در افرادی که چاق هستند بیشتر است.

۷- بیماری قند (دیابت): از عوارض مهم بیماری دیابت بروز بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، اختلال بینایی و آسیب کلیه می باشد.

۸- کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی: کم تحرکی از راههای مختلف می تواند زمینه ساز فشار خون بالا باشد، از جمله کم تحرکی می تواند منجر به چاقی شده و چاقی یک عامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا است.

۹- حساسیت به نمک: در بعضی از افراد مصرف زیاد نمک (کلرو سدیم) همراه با افزایش فشار خون خواهد بود و کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در کاهش فشار خون بالا تاثیر بسزایی دارد.

۱۰- فشارهاي روعي و رواني: اگرچه تحقيقاتي وجود دارد كه تاثير فشارهاي روعي و رواني در افزايش فشارخون را نشان مي دهد، اما شواهد مذکور براي تايد قطعي اين رابطه كافي نيست.

× توجه: افرادي كه يكي از شرايط بالا را داشته باشند، جزء افراد در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا محسوب مي شوند.

علائم بيماري فشار خون بالا:

افرايكيه مبتلا به فشار خون بالاي اوليه هستند، ممكن است سالها بدون علامت باشند و از بيماري خود اطلاعي نداشته باشند و زماني دچار علايمي مثل سردرد، تاري و اختلال ديد، درد قفسه سينه، سرگيجه و تنگي نفس به هنگام فعاليت مي شوند كه دچار عوارض فشار خون بالا شده اند.

در واقع اين علايم، علايم عوارض فشارخون بالاست. لذا تنها راهي كه ميتوان به آن پي برد، اندازه گيري فشار خون بوسيله دستگاه فشار سنج است.

عوارض بيماري فشار خون بالا:

فشارخون بالا سبب آسيب به كلييه (نارسائي كلييه)، چشم (اختلال بينايي)، قلب (سكته قلبي) و مغز (سكته مغزي) مي شود و به همين دليل فشار خون بالا بيماري خطرناكي به حساب مي آيد.

درمان بيماري فشار خون بالا:

فشارخون بالاي اوليه درمان قطعي ندارد و احتمال بهبودي كامل بسيار نادر است، اما اگر فشارخون بالا به موقع تشخيص داده شده و درمان شود و همچنين بيمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل كنترل است و مي توان از عوارض آن پيشگيري نمود. در فشارخون بالاي ثانويه اگر علت و بيماري كه سبب ايجاد فشارخون بالا شده است درمان شود، در اكثر موارد فشارخون به حد طبيعي برمي گردد و بيمار بهبود مي يابد.

شيوه هاي درمان فشار خون بالاي اوليه عبارت است از:

درمان هاي غير دارويي: مراقبت هاي غير دارويي شامل اصلاح شيوه هاي زندگي است. اصلاح شيوه هاي زندگي بايد در كلييه بيماران از جمله كساني كه نياز به درمان دارويي دارند بكار گرفته شود. هدف از اين اقدام کاهش فشارخون، كنترل ديگر عوامل خطر و کاهش مقدار داروي مصرفي ضد فشارخون است. لازم به يادآوري است كه ظرفيت پذيرش بسياري از بيماران در دراز مدت براي اصلاح شيوه زندگي كم بوده و از طرفي پاسخ فشارخون بالا نسبت به اين روش بسيار متغير است. لذا بيماراني كه تحت درمان غير دارويي قرار مي گيرند بايستي به فواصل کوتاه پيگيري شوند تا در صورت نياز، درمان دارويي در زمان مناسب براي اين بيماران آغاز شود.

- اگر چاقی وجود دارد می توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد. با کاهش وزن، فشار خون نیز به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. BMI ایده آل در این خصوص $BMI < 25$ است. به طور متوسط به ازای هر یک کیلوگرم کاهش وزن، ۲ میلی متر جیوه فشارخون پایین می آید.
- به بيماران مبتلا به فشارخون بالا در هر سني توصیه كنيد تا حداقل ۳۰ دقيقه در اغلب روزهاي هفته ورزش متوسط انجام دهند. ورزشهاي مناسب در اين مورد عبارتند از: پياده روي، دوچرخه سواري و شنا. بيمار مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع به هر گونه فعاليت ورزشي بايستي با پزشك خود در مورد نوع ورزش مشورت كند.
- محدوديت مصرف نمك، فشارخون را تا حدودي پايين مي آورد، بنابراین بايد از خوردن غذاهای شور پرهیز نمود.
- ترك سيگار در كنترل فشار خون بالا موثر است. ترك سيگار به تنهائي مهم ترين اصلاح شيوه زندگي در تمام بيماران مبتلا به فشارخون بالا است.
- اصلاح عادات غذايي شامل افزايش مصرف ميوه و سبزي و کاهش مصرف چربي خصوصاً چربي هاي اشباع شده.
- پرهيز از استرس هاي روزانه و غير ضروري در كنترل بيماري فشارخون بالا موثر است.

درمان هاي دارويي: در بعضي از بيماران با وجود رعايت درمان غير دارويي فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمي يابد و لازم است براي تنظيم فشار خون بالا از دارو نيز استفاده شود. دارو توسط پزشك تجويز مي شود و نوع دارو از بيماري به بيمار ديگر متفاوت است. داروها ممكن است عوارضي مثل سرگيجه، خواب آلودگي، تنگي نفس شديد، طيش قلب، تهوع، استفراغ و حساسيت ايجاد كنند كه بايد در سير درمان بيمار به آنها توجه داشت و در صورت مشاهده عوارض نامبرده، بيمار را به موقع به پزشك ارجاع داد تا مقدار دارو را کاهش دهد و يا در صورت لزوم مصرف داروي مورد نظر را قطع كند و داروي جديدي تجويز كند.

× توجه داشته باشيد كه:

- ۱- مصرف دارو طبق نظر پزشك به مدت طولاني براي بيماران ضروري است.
- ۲- بايستي به بيمار توصیه كرد كه از تجويز داروي ضد فشارخون خود به ديگران جداً خودداري كند.
- ۳- بيمار مصرف داروي ضد فشارخون خود را بصورت خودسرانه قطع و يا تغيير دوز ندهد.
- ۴- بيمار خودسرانه از ساير داروهاي ضد فشارخون استفاده نكند.

گیرنده آموزش بایستی بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۱) بیماری فشارخون بالا چیست؟
- ۲) علایم بیماری فشارخون بالا را نام ببرد.
- ۳) عوامل زمینه ساز بیماری فشارخون بالا را برشمارد.
- ۴) نحوه کنترل بیماری فشارخون بالا را توضیح دهد.

منابع :

- ۱- برنامه کشوری پیشگیری و کنترل فشارخون بالا – متن آموزشی بهورز
- ۲- راهنمای بالینی ارزیابی، تشخیص و درمان فشارخون بالا – اداره قلب و عروق وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۸۹