

دانشگاه علوم بهزیستی

وتوانبخشی

مرکز توانبخشی اسما

فشار خون

آدرس:

یوسف آباد خیابان سید جمال

الدین اسد آبادی جنب خیابان

بیستم

تلفن :

88714666

88710763

پذیرش

88480586

* علائم

بیشتر افراد مبتلا به فشار خون بالا حتی زمانی که فشار سنج، میزان خطرناکی را نشان می دهد، هیچ نوع علائم و یا نشانه ای از این بیماری ندارند. گرچه تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، سرگیجه و یا مقدار کمی خون دماغ می شوند ولیکن این علائم تا زمانی که فشار خون بالا به سطح پیشرفته و یا حتی تهدید کننده نرسد، ظاهر نمی شوند. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

خیلی از افراد تصور می نمایند که تا زمانی که دچار علائم فشار خون بالا نشده اند نیازی به مراجعه به پزشک جهت چک کردن فشار خون، ندارند. توصیه آن است که بعد از سن 20 سالگی از پزشک خود بخواهید که فشار خون شما را هر دو سال یک بار اندازه گیری کند. در صورتی که قبلاً مبتلا به فشار خون بالا و یا سایر فاکتورهای خطر بیماری قلب و عروق بوده اید، پزشک شما دفعات بیشتری از اندازه گیری را توصیه خواهد کرد. فشار خون کودکان 3 سال به بالا نیز معمولاً به عنوان قسمتی از بررسی های سالانه اندازه گیری می شود.

چنان چه پزشک خود را به طور منظم ملاقات نمی کنید ولی در عین حال نگران میزان فشار خون خود هستید، می توانید جهت پایش آن به مراکز بهداشتی موجود در سطح شهر مراجعه کنید و یا از دستگاه های موجود در مراکز مختلف شهری استفاده نمایید ولی معمولاً این دستگاه ها دقیق عمل نمی کنند و ممکن است نتایج دقیقی را به شما ندهند.

* علائم

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

فشار خون اولیه: در 90 تا 95 درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا، علت مشخصی وجود ندارد. این نوع فشار خون را فشار خون اولیه می نامند که به صورت تدریجی بعد از چندین سال به وجود می آید.

فشار خون ثانویه: 5 تا 10 درصد بقیه ی موارد فشار خون بالا تحت شرایط و علل زیر ایجاد می گردند. این نوع از فشار خون بالا را فشار خون ثانویه می نامند که ناگهانی ایجاد می شود و نسبت به نوع اولیه، فشار خون شدیدتری را سبب می شود. شرایط گوناگون و مصرف داروهای مختلف می توانند منتهی به فشار خون بالا شوند که عبارت هستند از:

* مشکلات کلیوی

* تومور غده فوق کلیه

* نقص مادرزادی قلب

* داروهای خاصی مانند داروهای جلوگیری از بارداری، داروهای ضد احتقان، داروهای مسکنی که به صورت آزاد فروخته می شوند و برخی داروهای تجویزی دیگر.

* داروهای غیر قانونی مانند کوکائین و آمفتامین.

* عوامل خطر

فاکتورهای خطر بسیار زیادی برای فشار خون بالا وجود دارد.

برخی از آن‌ها را شما نمی‌توانید کنترل کنید. فاکتورهای خطر این بیماری عبارت هستند از:

* **سن:** خطر فشار خون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. در اوایل سن میانسالی فشار خون بالا در مردان معمول است. در زنان نیز این بیماری بعد از یائسگی معمول می‌شود.

* **نژاد:** فشار خون بالا در سیاه‌پوستان رایج‌تر است و در آن‌ها در سنین پایین‌تری از سفیدپوستان گسترش می‌یابد. عوارض جدی فشار خون بالا نیز مانند سکته و حمله قلبی در سیاه‌پوستان معمول‌تر است.

* **سابقه خانوادگی:** فشار خون بالا بیشتر در اعضای یک خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می‌شود.

دیگر عوامل خطر فشار خون بالا که قابل کنترل هستند، عبارتند از:

* **چاقی یا اضافه وزن:** هرچه شما بیشتر دچار اضافه وزن باشید، به خون بیشتری برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت‌های بدن نیاز دارید و هنگامی که حجم خون گردش‌دهنده در رگ‌های شما افزایش می‌یابد فشار وارده بر دیواره‌های عروقی نیز افزایش می‌یابد

* **عدم تحرک:** افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی در هر انقباض، قلب سخت‌تر کار می‌کند و فشار قوی‌تر بر شریان‌ها اعمال می‌شود. کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می‌دهد.

* **استعمال دخانیات:** نه تنها استعمال دخانیات بلافاصله پس از مصرف به صورت موقتی فشار خون را بالا می‌برد بلکه مواد شیمیایی موجود در دخانیات به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می‌کنند و منجر به باریک شدن شریان‌ها و افزایش فشار خون می‌شوند. فشار خون و نمک

* **نمک(سدیم) فراوان در غذاها:** مصرف زیاد سدیم باعث نگره‌داری مایعات در بدن می‌شود که منجر به افزایش فشار خون می‌گردد.

* **پتاسیم کم در غذاها:** پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول‌های بدن کمک می‌کند. چنانچه پتاسیم کافی دریافت نکنید، سدیم بالای در خون انباشته می‌شود.

در رژیم غذایی می‌تواند منتهی به فشار خون بالا شود. ویتامین D در تولید آنزیمی توسط کلیه که فشار خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد نقش دارد.

* **مصرف الکل:** نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می‌رساند. مصرف گاه‌به‌گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می‌دهد چرا که منجر به ترشح هورمون‌هایی می‌شود که جریان خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد

* **استرس:** سطح بالای استرس می‌تواند به صورت ناگهانی و موقتی فشار خون را افزایش دهد. چنانچه سعی دارید با پُرخوری، مصرف الکل و یا استعمال دخانیات بر استرس خود غلبه کنید، تنها مشکلات خود را با فشار خون بالا افزایش خواهید داد.

* **بیماری‌ها و شرایط خاص:** برخی شرایط مزمن نیز خطر فشار خون بالا را افزایش می‌دهد مانند کلسترول بالا، دیابت، بیماری کلیه و تنگی نفس همنگام خواب.

گاهی اوقات بارداری نیز می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود.

اگرچه فشار خون بالا در بین بزرگسالان رایج است ولی کودکان نیز در معرض این بیماری قرار دارند. در برخی کودکان فشار خون بالا نیز به دلیل مشکلاتی مانند بیماری قلبی و یا بیماری‌های کلیوی به وجود می‌آید. در تعداد رو به افزایشی از کودکان، شیوه زندگی غلط مانند رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی منجر به فشار خون بالا می‌شود. /ح