



ترجمه و تنظیم:

دکتر حبیب الله سعادت

نکاتی درباره افزایش فشار خون

قلب خون را به سرخرگ‌ها و به سراسر دستگاه گردش خون پمپ می‌کند. فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. فشار خون در سرخرگ‌ها اندازه گیری می‌شود و با دو عدد ثبت می‌گردد مثلاً ۱۲۲/۷۸.

فشار سیستولیک

عدد بالاتر و بزرگ‌تر است که به وسیله انقباض قلب به وجود می‌آید.

فشار دیاستولیک

عدد کوچک‌تر و پایینی است و بیانگر فشار موجود در سرخرگ‌هایی باشد، هنگامی که قلب در حال پُر شدن و در حال استراحت بین ضربانات است.

دانشمندان علوم پزشکی دامنه طبیعی فشار خون را تعیین کرده‌اند. افرادی که فشار خون آن‌ها به طور مشخص بالاتر از این حد طبیعی باشد فشار خون بالا یا «هیپرتانسیون» دارند.

فشار خون بالا به این مفهوم است که قلب جهت پمپاژ خون تحت فشار است. این وضعیت به علل زیر با سلامتی مغایرت دارد:

- می‌تواند قلب را بزرگ کند (نارسایی احتقانی قلب).
- سرخرگ‌ها سفت و غیر قابل اتساع می‌شوند. این سرخرگ‌های سخت و باریک شده قادر به حمل خون مورد نیاز ارگان‌ها و بافت‌ها نیستند.
- لخته‌های خون ممکن است در سرخرگ باریک شده شکل بگیرند و یا در آن محل مستقر شوند.
- لخته‌های خون یکی از علل حمله‌های قلبی و مغزی هستند.
- هر سال ۱/۵ میلیون آمریکایی دچار حمله قلبی می‌شوند و در حدود ۴۸۰/۰۰۰ نفر از آن‌ها می‌میرند.
- هر سال ۵۰۰/۰۰۰ آمریکایی دچار سکته مغزی می‌شوند و بیش از ۱۴۳/۰۰۰ نفر از آنها می‌میرند.

حدود ۱۰-۵ درصد بیماران فشار خونی، فشار خون بالای آنها علامتی از یک مشکل شناخته شده طبی است. در این بیماران با تصحیح علت ریشه‌ای، معمولاً فشار خون به حد نرمال بر می‌گردد.

حدود ۹۵-۹۰ درصد بیماران فشار خونی، علت فشار خون بالای آنها ناشناخته است. اگر چه علت اختصاصی ناشناخته است اما عوامل مداخله‌گری وجود دارند.

فاکتورهای غیر قابل کنترل:

سن: هر چه سن شخص بیشتر می‌شود احتمال این که فشار خون بالا پیدا کند بیشتر می‌شود.

نژاد: سیاه‌پوستان بیش از سفیدپوستان دچار فشار خون بالا می‌شوند. فشار خون بالا در سیاه‌پوستان زودتر ایجاد می‌شود و به فرم شدیدتری است.

ارث: به نظر می‌رسد فشار خون بالا در برخی فامیل‌ها بیشتر مشاهده می‌شود.

جنس: در کل، مردان بیش از زنان فشار خون بالا پیدا می‌کنند، البته این مسأله به سن و گروه‌های نژادی بستگی دارد.

فاکتورهای قابل کنترل:

چاقی: چاقی به افزایش بیشتر از ۳۰ درصد وزن ایده‌آل گفته می‌شود. چاقی و فشار خون به طور مشخصی به یکدیگر ارتباط دارند و به این علت همه بالغین چاق با فشار خون بالا بایستی وزنشان را در محدوده ۱۵٪ وزن مطلوب نگهدارند.

مصرف سدیم: کاهش مصرف سدیم (نمک) در بعضی افراد فشار خون را پایین می‌آورد.

مصرف الکل: نوشیدن بیشتر از یک اونس الکل در روز فشار خون را در بعضی افراد بالا می‌برد.

قرص‌های پیشگیری از حاملگی: خانم‌هایی که قرص‌های ضد حاملگی مصرف می‌کنند ممکن است فشار خون بالا پیدا کنند.

عدم تحرک فیزیکی: شیوه زندگی بدون فعالیت موجب چاقی می‌شود.



فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد.

بسیاری از مردم سال‌ها فشار خون بالا دارند بدون این که از آن مطلع باشند. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب، نارسایی کلیوی و غیره شود. تنها راهی که بتوان به شخصی گفت فشار خون بالا دارد انجام یک تست سریع و بدون درد با استفاده از یک فشارسنج است. این وسیله شامل یک درجه و یک کیسه لاستیکی است که دور بازو یا ساق پا قرار می‌گیرد و باد می‌شود.

رایج ترین درمان های فشار خون بالا عبارتند از:

کاهش وزن (در افراد با وزن زیاد)

کاهش مصرف نمک (سدیم)

ورزش

دارو معمولاً در بیماران با فشار خون متوسط تا شدید درمان دارویی توصیه می شود. یک دوره آزمایشی قبل از اینکه به بهترین دارو یا ترکیب دارویی برسیم لازم است. این نکته اهمیت زیادی دارد که توصیه های مربوط به تجویز دارو را دقیق رعایت کنیم.

آمار فشار خون بالا در بالغین ۱۸ سال و بالاتر:

۵۱٪ افراد با فشار خون بالا تحت درمان نیستند (رژیم خاص یا داروها).

۲۸٪ درمان ناکافی دریافت می کنند.

۲۱٪ تحت درمان کافی هستند.

مرجع فشار خون بالا

تعریف:

چاق، افرادی که زیاد الکل مصرف می کنند، خانم هایی که قرص پیشگیری از بارداری استفاده می کنند، و افراد مبتلا به دیابت قندی، نقرس یا بیماری کلیوی شایع است.

- برخی داروها (مانند آمفتامین ها، قرص های اشتها آور) تمایل به افزایش فشار خون دارند.
- وقتی فردی سیگار می کشد، فشار خون او افزایش می یابد.

- فشار خون بالا در بالغین به معنی بالا بودن فشار خون به طور مستمر در حد ۱۴۰ میلی متر جیوه سیستول و / یا ۹۰ میلی متر جیوه دیاستول یا بالاتر است.

- عدد اول در اندازه گیری ۱۴۰/۹۰ یعنی (۱۴۰) فشار سیستولیک است. یعنی فشاری که خون به دیواره رگها وارد می کند و به علت انقباض قلب می باشد. عدد دوم اندازه گیری شده یعنی (۹۰) فشار دیاستولیک است و آن فشار وارده به دیواره رگها در زمان استراحت قلب در بین ضربانات است.

آمار:

اطلاعات عمومی:

- فشار خون بالا، بار کاری قلب و سرخرگها را افزایش می دهد و این موجب سکتة مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیوی و نارسایی احتقانی قلب می شود. مجموعه شواهد نشان می دهد که پایین آوردن فشار خون، خطر سکتة مغزی و بیماری کرونر قلب را کاهش می دهد.

- آمریکایی ها ۱۸-۵ برابر نیازشان سدیم مصرف می کنند. در صورت کاهش مصرف نمک در پخت غذا و استفاده کمتر از غذا های سریع مصرف (Fast Food) و غذا های آماده شده (Processed Food)، شیوع فشار خون کاهش می یابد. بسیاری از دارو های مجاز جهت فروش بدون نسخه در داروخانه ها از قبیل ضد دردها، حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند.

- داروهایی که برای درمان فشار خون بالا مصرف می شوند در ۵ گروه قرار می گیرند.

مُدرها که به علت حذف مایع اضافی (نمک و آب) از بدن، فشار خون را پایین می آورند. بلوک کننده های سمپاتیک (آدرنرژیک) که (شامل بتا بلوکرها هستند) تحریکات اعصاب به قلب، عروق خونی یا هر دو را کاهش می دهند و باعث کاهش تعداد ضربانات قلب و / یا شل شدن عروق خونی می شوند. گشاد کننده های عروقی، از طریق شل کردن عروق (و در نتیجه اتساع آنها) باعث کاهش فشار خون وارده به آنها می شوند. بلوک کننده های کانال کلسیم نیز باعث شل شدن عروق خونی می شوند. بالاخره مهارکننده های آنژیومی مانع تشکیل هورمونی که موجب افزایش فشار خون می شود، می گردند.

- ۵۰ میلیون آمریکایی از سن ۶ سالگی به بعد مبتلا به فشار خون بالا هستند.

- اطلاعات مربوط به ۳۳,۲۸۰ آمریکایی که در سال ۱۹۹۱ زندگی می کرده اند، نشان می دهد که فشار خون بالا به طور غیر مستقیم عامل بسیاری از مرگ و میرها و ناتوانی هایی بوده که به صورت حمله قلبی، سکتة مغزی و نارسایی کلیه ظاهر شده است.

- بر اساس تخمین های اخیر، از هر چهار آمریکایی ۱۸ سال و بالاتر، یک نفر فشار خون بالا دارد.

اطلاعات جمعیتی:

- فشار خون بالا در گروه های با سطح تحصیلی پایین و اقشار با وضعیت اجتماعی اقتصادی ضعیف، شایع تر است.
- سیاه پوستان و سفید پوستان در ایالت های جنوب شرقی، با شیوع بیشتری نسبت به آمریکایی های مناطق دیگر مبتلا به فشار خون بالا هستند؛ مرگ و میر ناشی از سکتة مغزی نیز در این مناطق بالاتر است.

خطرات:

- فشار خون بالا به ویژه در سیاهان، افراد میانسال و پیر، افراد