

"درباره فشار خون بالا بیشتر بدانیم"

سطح فشار خون شما به چه مفهوم است ؟

در حال حاضر بر اساس رهنمودهای بین المللی، فشارخون در یکی از سه گروه "طبیعی"، "پیش فشارخون" و "فشارخون بالا" قرار میگیرد.

۱. فشار خون طبیعی فشارخون کمتر از $120/80$ mmHg می باشد.
۲. اگر فشارخون در دست کم دو مرتبه اندازه گیری فشارخون (در دو روز متفاوت) مساوی یا بیشتر از $120/80$ mmHg باشد، شما در گروه پیش فشارخون قرار میگیرید.
۳. اگر فشارخون در دست کم دو مرتبه اندازه گیری فشارخون مساوی یا بیشتر از $140/90$ mmHg باشد فشارخون بالا قرار میگیرید.

❖ **پیش فشار خون :** در مرحله پیش فشارخون، فشارخون در بالای حد طبیعی قرار دارد (یعنی مقادیر

فشارخون بطور مداوم مابین $120/80$ mmHg و $139/89$ mmHg می باشد). در حال حاضر حدود یک سوم بالغین در مرحله پیش فشارخون هستند . پزشکان این مرحله را به عنوان مرحله خطر تلقی میکنند، چراکه این گروه در طی مراحل بعدی زندگی با احتمال بسیار بیشتری دچار فشارخون بالا میشوند. در واقع خطر ابتلا به بیماری قلبی در فشارخونهای بیشتر از $115/75$ mmHg افزایش مییابد. توجه فرمایید که درمان دارویی در این مرحله مفید نیست اما باید کنترل فوری فشارخون از طریق درمان غیردارویی (تغییر در شیوه زندگی مانند: عادات غذایی ، کاهش مصرف نمک، کاهش وزن، دست کم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه و ترک سیگار) آغاز شود. این تغییرات سالم در شیوه زندگی میتوانند به کاهش فشارخون منجر شوند و سطح فشارخون را بدون نیاز به مصرف دارو به سطوح کمتر برگرداند.

❖ **فشار خون بالا (هپرتانسیون):** ممکن است فشارخون سیستولیک یا دیاستولیک هریک به تنهایی یا همراه باهم افزایش یابند. با افزایش سن، فشارخون دیاستولیک بطور معمول کاهش مییابد و فشارخون سیستولیک شروع به افزایش مینماید. اگر تنها فشارخون سیستولیک بالا بوده و فشارخون دیاستولیک طبیعی باشد، فشارخون بالای منفرد سیستولیک نامیده میشود و مهم میباشد. فشارخون سیستولیک بیش از ۱۴۰ mmHg را علائم فشارخون دیاستولیک نرمال باید تحت درمان قرار داد. درمان زودرس فشارخون منفرد سیستولیک از طریق تغییرات سالم در شیوه زندگی و مصرف دارو (در صورت نیاز) سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی شده و بر روی کیفیت زندگی، تاثیر بسیار زیادی دارد.

❖ **ارزیابی هیپرتانسیون:** اگر بصورت مکرر و در روزهای مختلف، فشارخون شما بالاتر از mmHg ۱۴۰/۹۰ باشد، پزشکتان باید شما را مورد ارزیابی بیشتر قرار دهد و شرح حال کاملی از شما اخذ نماید تا مشخص کند که آیا فشارخون بالا در شما دارای علت زمینه ای است؟ آیا آسیب اندام های داخلی وجود دارد؟ آیا دارای عامل خطر دیگری برای ابتلا به بیماری قلبی یا سکته مغزی هستید یا خیر؟ همچنین سایر بیماریهایی را که ممکن است درمان شما را تحت تاثیر قرار دهند، ارزیابی نماید. علاوه بر اخذ شرح حال و انجام معاینه، آزمایش خون و ادرار (برای تعیین عملکرد مطلوب کلیه ها و تشخیص مشکلات زمینه ای مسبب افزایش فشارخون)، نوار قلب و عکس قفسه سینه و شاید اکوکاردیوگرافی نیز ممکن است لازم باشد تا اندازه و وضعیت قلب و ریه ها و عوارض احتمالی فشار خون را ارزیابی نماید.

افراد کمی ممکن است نیاز به بررسی های تکمیلی جهت ارزیابی های تشخیصی یا درمانی داشته باشند. برای مثال سونوگرافی کلیه و سونوگرافی داپلر عروق کلیه، تست ورزش یا اسکن هسته ای و یا استرس اکوکاردیوگرافی، سی تی آنژیوگرافی یا MRI، آنژیوگرافی رگ های کلیوی یا کرونری لازم باشد.

❖ **فشار خون بالا در گروه های خاص:**

اگرچه فشارخون در میان تمام افراد شایع میباشد اما بنا به دلایلی که هنوز ناشناخته اند، برخی گروه ها در معرض خطر بیشتری هستند.

۱. فشار خون بالا در افراد مبتلا به دیابت : شایعترین علت مرگ ناشی از دیابت، ابتلا به بیماریهای قلبی

عروقی است. مبتلایان به دیابت اغلب فشارخون و سطح کلسترول بالایی دارند، که سبب افزایش احتمال ابتلا به بیمار یهای قلبی عروقی میشوند. وجود توأم فشارخون بالا و افزایش کلسترول خون همراه با دیابت، سبب افزایش بیشتر خطر ایجاد بیماری قلبی نسبت به حالتی میشوند که هر یک به تنهایی وجود دارند. همچنین تغییرات ناشی از افزایش سطح گلوکز خون، منجر به تسریع تجمع رسوبات چربی در سرخرگها میگردد (تصلب شرایین یا آترواسکلروز). همچنین این تغییرات موجب افزایش لخته شدن خون میشوند که ممکن است به سکته قلبی یا مغزی منجر شود.

اگر فردی دچار بیماری دیابت باشد، فشار خون وی باید کمتر از $130/80$ mmHg باشد.

*** نکته مهم این است که :** اگر شما مبتلا به دیابت باشید، میتوانید احتمال ایجاد بیماری قلبی در خودتان را از طریق کاهش کلسترول و فشارخون تان به شکل قابل توجهی کمتر کنید. آگاهی از این ارتباط میتواند نقطه شروعی برای بهبود سلامتی شما باشد. شما با همکاری نمودن با پزشک خودتان در کنترل فشارخون، میتوانید خطر ایجاد عوارض دیابت را کاهش دهید. کنترل فشارخون و سطح کلسترول خون سبب افزایش طول عمر و کیفیت زندگی شما میشود.

۲. فشار خون بالا در زنان: در حدود نیمی از افراد مبتلا به فشارخون بالا، زنان میباشند. با افزایش سن و

پس از یائسگی، خطر ایجاد فشارخون بالا در زنان نسبت به مردان افزایش بیشتری مییابد. بجز علل معمول مشترک با مردان چند علت اختصاصی در زنان باید مد نظر باشد. مثلاً یک زن در طول دوران باروری ممکن است دچار فشارخون بالا شود. در برخی از زنان استفاده از قرص های ضدبارداری ممکن است سبب افزایش فشارخون شود.

۳. فشارخون حاملگی : بعضی از زنان در دوران بارداری دچار پرفشاری خون می شوند که ممکن است پس از تولد کودکشان باقی بماند . این وضعیت «فشار خون بارداری (gestational hypertension)» نامیده می شود. فشارخون بالا در طول حاملگی در ۴ تا ۸ درصد حاملگی ها رخ میدهد. این حالت در زنان مبتلا به فشارخون بالای طولانی مدت یا دیابت شایعتر است.

اگر سابقه ابتلا به فشارخون حاملگی یا مسمومیت بارداری را داشته باشید، شما به احتمال بیشتری در طول زندگی خود دچار افزایش فشارخون یا سایر مشکلات قلبی عروقی خواهید شد . پزشک حتماً باید از این سابقه پزشکی شما آگاه باشد . فشارخون حاملگی ممکن است سبب حالتی تحت عنوان پره اکلامپسی یا اکلامپسی (مسمومیت حاملگی) شود که هم برای مادر و هم برای جنین کشنده است . علائم مهم مسمومیت حاملگی ، فشار خون بالا و دفع پروتئین از ادرار است . سایر علائم عبارت اند از: سردردهای مکرر، تاری دید، حساسیت به نور، و درد شکم . این علائم ممکن است همراه بیماریهای دیگر و حتی در یک بارداری طبیعی نیز ظاهر شود. مراجعه مرتب به پزشک کمک می کند تا با اندازه گیری فشار خون و سطح پروتئین ادرار مسمومیت بارداری به سرعت تشخیص داده شود.

با پزشک همکاری کنید تا بتوانید پیش از حاملگی و در طول آن فشارخون خود را کنترل نمایید. مراقبتهای دوران بارداری بسیار مهم هستند. بسیاری از زنان مبتلا به فشارخون بالا، فرزندان سالمی را بدنیا میآورند. اگر از داروهای ضدفشارخون استفاده میکنید با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید که آیا میتوانید مصرف داروها را در طول دوران بارداری ادامه دهید. هرچند برخی داروهای ضدفشارخون مانند مهارکنندههای ACE, ARB در دوران حاملگی نباید مصرف شوند، ولی هیچگاه بدون مشورت با پزشک داروی خود را قطع نکنید.

۴. پس از یائسگی : زنان پس از یائسگی با احتمال بیشتری به فشارخون بالا مبتلا میشوند نیاز به مراقبت های اضافه تری دارند و باید در این دوران بطور منظم فشارخون خود را کنترل نمایند.

۵. فشار خون بالا در کودکان: نوزادان و کودکان هم ممکن است به فشارخون بالا مبتلا شوند. فشارخون بالا در اطفال ممکن است به علت نامشخص (فشار خون بالای اولیه) یا ثانویه به بیماری دیگری باشد. این حالت ممکن است ارثی باشد.

به علت بالا بودن میزان چاقی و اضافه وزن م یانگین فشارخون کودکان و نوجوانان به شکل قابل توجهی در حال افزایش است. کودکان هم مانند بزرگسالان ممکن است دارای مجموعه ای از عوامل خطر (مثل اضافه وزن، فشارخون بالا و مقاومت به انسولین) باشند که سبب افزایش احتمال ابتلا به دیابت و بیماری قلبی میشوند. درمان اطفال مبتلا به فشارخون بالا، همانند بزرگسالان اغلب شامل انواع تغییرات سالم در شیوه زندگی (کنترل وزن، رژیم غذایی سالم و ورزش منظم) است. در صورت نیاز ممکن است پزشک دارو هم تجویز نماید. در مراحل اولیه زندگی، کنترل وزن و فشارخون در محدوده سالم سبب میشود که از ایجاد بیماریهای خطرناک در مراحل بعدی زندگی جلوگیری شود.

هر فردی از طریق تغذیه سالم و فعالیت جسمانی بیشتر میتواند خطر ابتلا به فشارخون بالا را

کاهش دهد یا آنرا تحت کنترل در بیاورد. فشارخون بالا بطورکامل قابل پیشگیری است.

منبع: قلب بانک اطلاعاتی جامع برای بیماران قلبی و عروقی galb.ir

معیار فشار خون در بالغین

فشار خون مطلوب > : ۱۲۰/۸۰

فشار خون سیستولیک > : ۱۲۰ mmHg

فشار خون دیاستولیک > : ۸۰ mmHg

معیار فشار خون در نوجوانان

سنین ۱۶ تا ۱۸ سال

فشار خون عمده < : ۱۴۲/۹۲

فشار خون شدید < : ۱۵۰/۹۸

سنین ۱۳ تا ۱۵ سال

فشار خون عمده < : ۱۳۶/۸۶

فشار خون شدید < : ۱۴۴/۹۲

معیار فشار خون در اطفال

سن ۱۰ تا ۱۲ سال

فشار خون عمده < : ۱۲۶/۸۲

فشار خون شدید < : ۱۳۴/۹۰

سنین ۶ تا ۹ سال

فشار خون عمده < : ۱۲۲/۷۸

فشار خون شدید < : ۱۳۰/۸۶

سنین ۳ تا ۵ سال

فشار خون عمده < : ۱۱۶/۷۶

فشار خون شدید < : ۱۲۴/۸۴

معیار فشار خون در شیرخواران (سنین زیر ۲ سال)

فشار خون عمده < : ۱۱۲/۷۴

فشار خون شدید < : ۱۱۸/۸۲

معیار فشار خون در نوزادان

سنین ۸ تا ۳۰ روز

فشار خون عمده > SBP : ۱۰۴

فشار خون شدید > SBP : ۱۱۰

سنین کمتر از ۷ روز

فشار خون عمده > SBP : ۹۶

فشار خون شدید > SBP : ۱۰۶

منبع: پایگاه جامع اطلاعات پزشکی ایران سلامت <http://forum.iransalamat.com>

جدول ۲: سطوح فشار خون در بزرگسالان ^۱			
نتیجه	دیاستولیک (mmHg)	سیستولیک (mmHg)	گروه
برای شما خوب است .	کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	طبیعی
فشارخون شما ممکن است مشکل زاباشد تغییراتی را در آنچه می خورید و می آشامید انجام دهید ، از لحاظ جسمانی فعال باشید و وزن اضافی را کاهش دهید اگر دچار دیابت هستید پزشک خود را ببینید.	۸۰-۸۹	یا ۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون
شما دچار افزایش فشار خون هستید از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی کنترل آن پرسش نمایید.	۹۰ یا بیشتر	یا ۱۴۰ یا بیشتر	پر فشاری خون

منبع: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تهران

*عوامل شناخته شده ای وجود دارند که خطر ابتلا به **فشارخون بالا رهع اولیه** را افزایش میدهند اگر یک یا تعداد بیشتری از این عوامل خطر وجود داشته باشد فرد در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران قرار دارد:

▪ **جنس مرد:** تا سن ۶۰ سالگی، مردان در مقایسه با زنان به احتمال بیشتری دچار فشارخون بالا میشوند، البته پس از ۶۰ سالگی زنان در معرض خطر بیشتری هستند. احتمالاً آسیب دیدن برخی سلول های کلیوی مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن می باشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلول های کلیوی با افزایش سن، اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و جلوگیری از افزایش وزن می باشد.

▪ **سن:** به طور عمومی احتمال ابتلا به فشارخون بالا با افزایش سن بیشتر میشود. در مردان پس از ۳۵ سالگی و زنان پس از یائسگی، احتمال ابتلا به فشارخون بالا افزایش می یابد ولی ابتلا به فشارخون بالا یک روند حتمی در فرآیند سالمندی نبوده و برخی از افراد هرگز دچار آن نمیشوند اما حدود دو سوم افراد بالای ۶۵ سال دچار فشار خون بالا هستند.

▪ **نژاد:** سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان مبتلا به فشارخون بالا میگردند. همچنین شدت بیماری در سیاهپوستان بیشتر بوده و به شکل زودرستری نیز رخ میدهد.

▪ **سابقه خانوادگی:** اگر والدین یا برادر و خواهر و یا عمو، عمه، خاله و دایی مبتلا به فشارخون بالا باشند، احتمال ابتلا به فشارخون بالا بیشتر خواهد شد.

▪ **عدم فعالیت جسمانی:** شیوه زندگی غیرفعال و بدون تحرک سبب افزایش احتمال ابتلا به فشارخون بالا و اضافه وزن میشود، با افزایش وزن، فشارخون باز هم بیشتر میشود

▪ **نمک و رژیم غذایی ناسالم:** رژیم حاوی مقادیر اندک میوه و سبزیجات یا دارای مقادیر زیاد چربی، سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا میشود. بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا به نمک حساس هستند و مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا میبرد.

▪ **مصرف مشروبات الکلی:** سوء مصرف منظم الکل ممکن است فشارخون را بطور قابل توجهی افزایش دهد.

- **برخی داروها** : داروهای استروئیدی، بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها، ضد احتقانهها (دکونژستانتها) در داروهای ضد سرماخوردگی و نیز برخی از مکملهای غذایی ممکن است فشارخون را افزایش دهند. قرص های ضد حاملگی هم میتوانند سبب افزایش فشارخون در برخی از زنان شوند.
- **استرس و اضافه وزن و چاقی نیز در این زمره هستند.**

اثرات (عوارض) فشار خون بالا:

اگر فشارخون بطور مداوم از سطوح نرمال بالاتر باشد (فشارخون مزمن بالا)، قلب مجبور میشود که فعالیت بیشتری انجام دهد تا بتواند خون را به تمامی بدن پمپ نماید و عروق نیز تحت فشار بالاتری قرار می گیرند و در نتیجه قلب و عروق اندام های حیاتی دچار آسیب می شوند.

- ۱ - تصلب شرایین (آترواسکلروز): آنژین قلبی، سکته قلبی و مغزی و سایر عروق احشایی و اندام ها).
 - ۲ - بزرگی و نارسایی احتقانی قلب و ادم ریه : طبق آمارهای جهانی، از هر ۵ مورد نارسایی قلبی در زنان، ۳ مورد به دلیل کنترل نکردن پرفشاری خون ایجاد می شود
 - ۳ - آنوریسم آئورت و سایر عروق : فشارخون بالا میتواند یک قسمت از دیواره سرخرگ آئورت را گشا د و متسع نماید. این حالت آنوریسم آئورت نامیده میشود که در صورت عدم درمان ممکن است کشنده باشد.
 - ۴ - آسیب کلیه
 - ۵ - آسیب چشم : فشارخون بالا ممکن است منجر به خونریزی مویرگها در چشم شود . این حالت که “رتینوپاتی” نامیده میشود در نهایت ممکن است سبب کوری شود. این عارضه در افراد مبتلا به دیابت بیشتر دیده میشود.
- باید دانست که هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود . در افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، میزان ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی بیشتر خواهد بود

تشخیص فشار خون

علائم شایع فشار خون بالا:

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. اغلب افراد مسن دارای فشار خون بالا هستند و خودشان خبر ندارند. به همین علت اندازه گیری فشار خون یکی از مهمترین معایناتی است که تمام افراد چه مشکل داشته باشند و چه نداشته باشند لازم است که حداقل هر سال ۱-۲ یکبار فشار خون خود را اندازه بگیرد تا در صورت بالا یا پایین بودن بیش از حد آن نسبت به درمان اقدام کنند. ممکن است زمانیکه تشخیص داده شود که شما مبتلا به فشارخون بالا هستید، تعجب کنید چرا که اغلب با وجود بالابودن فشارخون، شما مشکلی نداشته و احساس سلامتی می کنید. فشارخون بالا بطور معمول هیچگونه علامتی ندارد و بسیاری از افراد بدون اینکه اطلاعی از این مشکل داشته باشند زندگی میکنند. قلب، مغز و کلیه ها میتوانند افزایش فشارخون را برای مدت زیادی تحمل کرده و بنا براین ممکن است شما سالها بدون احساس ناراحتی و ایجاد علائم بالینی، زندگی کنید.

در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد. با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری میزان آن است. علائم سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی، کرختی و مور مور شدن در دستها و پاها، سرفه خونی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالارفتن فشارخون بطور بحرانی هستند.

فشارخون در طول شبانه روز متغییر بوده و در اثر برخی از عوامل مثل شرایط استرس زا، فعالیت بدنی و ورزش، برخی غذاها بویژه غذاهای پر نمک و نوشیدنی های حاوی کافئین، برخی داروها یا مکمل های غذایی افزایش می یابد، سپس به سطح طبیعی بر میگردد.