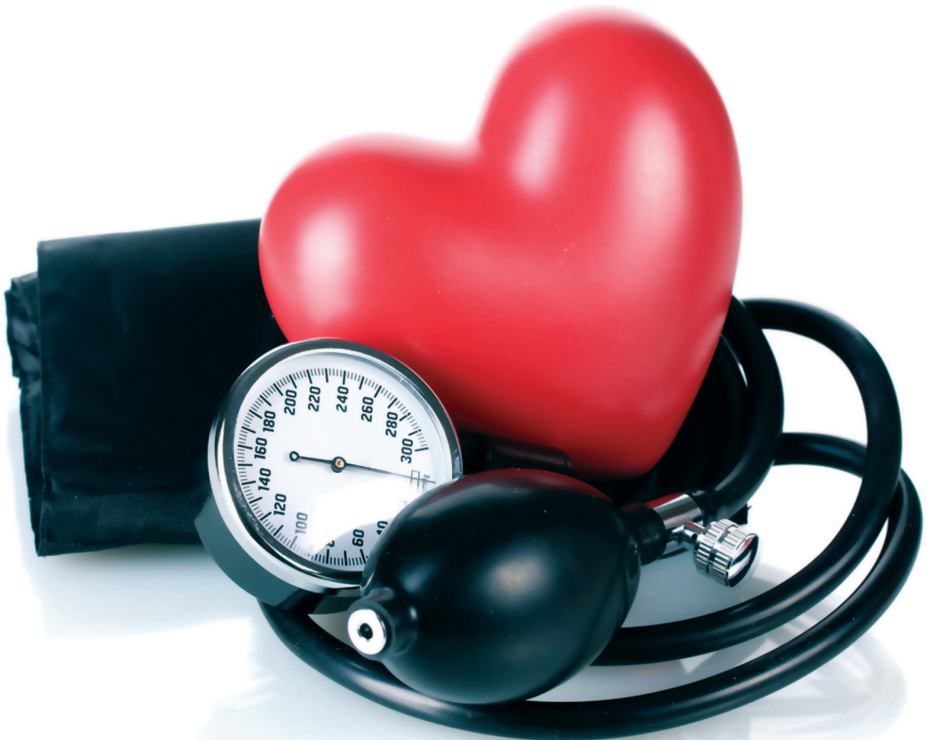




بسته آموزشی فشار خون



فشار خون؛ قاتل خاموش

اسمش را گذاشته‌اند «قاتل خاموش»؛ بس که بی سروصدا پیشرفت می‌کند و آرام آرام کار را به جاهای باریک می‌کشانند. عوارضی هم که ایجاد می‌کند، یکی دو تا نیست؛ سکنه قلبی، سکنه مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی)، تخریب شبکه چشم و...

بله، از فشار خون حرف می‌زنیم؛ مشکل شایعی که از هر ۵ بزرگسال، یک نفر به آن مبتلاست و حدود یک میلیارد نفر در گوشه و کنار جهان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند؛ یک میلیارد نفری که سالانه ۹ میلیون نفرشان به دنبال ابتلا به عوارض قلبی عروقی فشار خون، جان خود را از دست می‌دهند. به همین جهت، سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۳ موضوع روز جهانی بهداشت را فشار خون بالا قرار داد و مارگرت چان، دبیر کل این سازمان، گفت: «هدف ما این است که به مردم درباره فشار خون آگاهی بدهیم تا آن را بشناسند و کنترلش کنند؛ چراکه شناختن آن، اولین گام در پیشگیری و کنترل آن خواهد بود.»

فشارخون یعنی چه؟

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اما وقتی می‌گوییم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده. به همین دلیل، پزشکان می‌گویند استفاده از عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است.

چرا فشار خون بالا می‌رود؟

معمولا دلیلش معلوم نیست. در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده‌ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشارخون اولیه» می‌شناسند؛ بیماری‌ای که معمولا به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می‌شود. اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون‌ها معلوم است؛ در این موارد معمولا مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق‌کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب) شروع می‌شود. نام این نوع اخیر فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری‌ای که به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدتش هم معمولا بیشتر از نوع اولیه است.

فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

در میان عوامل موثر بر فشارخون، اینها از همه مهم ترند:

سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

نژاد: این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولا در سن پایین تری هم بروز می کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

اضافه وزن: هرچه وزن بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک ترید. پس اگر اضافه وزن دارید، حتما به فکر کاهش وزن باشید.

کم تحرکی: هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلب تان بیشتر خواهد بود و هرچه تعداد ضربان های قلب تان بیشتر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگ های تان را افزایش می دهد و طبیعتا فشارخون تان را بالا می برد.

استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کم تر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود. پس تا می توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامش تان را حفظ کنید.

برخی عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری های کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش و بی‌سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می‌شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

فشارخون طبیعی چند است؟

فشارخون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تأکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

تشخیص بیماری بر مبنای فشارخون اندازه‌گیری شده

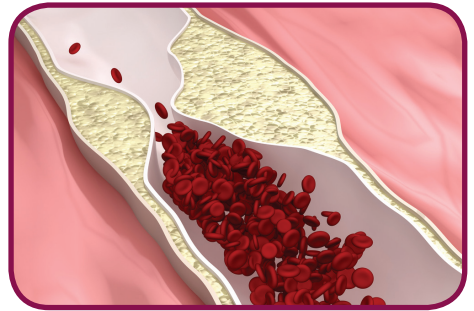
| فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه) | فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه) | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| کمتر از ۱۲۰ | کمتر از ۸۰ | فشارخون طبیعی |
| ۱۲۰ تا ۱۳۹ | ۸۰ تا ۸۹ | درآستانه افزایش |
| ۱۴۰ تا ۱۵۹ | ۹۰ تا ۹۹ | افزایش فشارخون (مرحله ۱) |
| مساوی یا بیشتر از ۱۶۰ | مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ | افزایش فشارخون (مرحله ۲) |

افزایش فشار خون چه خطری دارد؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به‌دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت

و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی



افزایش فشار خون، خطر تصلب شرایین را به دنبال دارد

و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضعیف می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تأثیر بگذارد و اختلال شناختی و زوال عقل را به دنبال داشته باشد.

از دست خودمان چه کمکی برمی‌آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگی‌تان را هم تغییر بدهید. مناسبانه فشارخون از آن بیماری‌هایی نیست که بتوانید یک‌بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی‌تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این‌که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

تغذیه‌تان را اصلاح کنید: باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. بهترین رویکرد غذایی برای شما مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب است. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف نمک (همان سدیم) را باید به حداقل برسانید؛ و همین‌طور مصرف چربی، مخصوصاً چربی اشباع‌شده را. اگرچه درحال حاضر، میزان مجاز دریافت سدیم به‌طور روزانه ۲۴۰۰ میلی‌گرم عنوان می‌شود، تحقیقات نشان داده که کم‌کردن این میزان تا حد ۱۵۰۰ میلی‌گرم تأثیر مثبتی بر کنترل فشارخون دارد.

◀ **وزن کم کنید:** اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخون‌تان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

◀ **تنش‌زدایی کنید:** بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش‌بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

◀ **فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

◀ **دور الکل و سیگار خط بکشید:** مصرف الکل بر قلب اثر می‌گذارد و باعث افزایش فشارخون می‌شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان‌ها می‌زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسریع می‌کند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون، ضروری است.

◀ **به‌طور مرتب نزد پزشک بروید:** در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دونفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج‌تان تشکیل می‌دهید. پس تکرار نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخورید.

◀ **داروهایتان را درست مصرف کنید:** دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه‌های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

راهنمای اندازه‌گیری فشار خون

- ۱ قبل از اندازه‌گیری فشار خون خود، در وضعیتی راحت و آرام قرار بگیرید.
- ۲ معمولا در اولین اندازه‌گیری، به علت اضطراب فرد معاینه‌شونده، فشار خون بالاست و دومین اندازه‌گیری به فشار خون واقعی فرد نزدیک‌تر است.
- ۳ در سالمندان، فشار خون باید در هر دو دست اندازه‌گیری شود و اگر فشار خون در دو بازو متفاوت بود، فشار خون بالاتر باید مد نظر قرار بگیرد.
- ۴ در خانم‌های باردار، فشار خون باید در حالت نشسته اندازه‌گیری شود. در دوران بارداری، استفاده از فشارسنج دیجیتالی مناسب‌تر است.

- ۵ فشار خون طبیعی در طول شبانه‌روز متغیر است. گاهی لازم است فشار خون در زمان‌های مختلف شبانه‌روز اندازه‌گیری شود؛ خصوصاً وقتی فشار خون بالا تشخیص داده می‌شود یا وقتی که فرد تحت پایش است.
- ۶ در بیمارانی که داروهای پایین‌آورنده فشار خون مصرف می‌کنند، زمان مطلوب برای اندازه‌گیری و کنترل فشار خون بستگی به زمان‌بندی مصرف داروها دارد. وقتی اثر این داروها را ارزیابی می‌کنید، باید به زمان مصرف دارو در ارتباط با زمان اندازه‌گیری هم اشاره شود.
- ۷ از باد کردن مکرر بازوبند خودداری کنید زیرا این کار موجب احتقان وریدهای بازویی شده و بر روی مقدار فشارخون تاثیر می‌گذارد و به طور کاذب، فشار خون دیاستولی را بالاتر و فشار سیستولی را پایین‌تر نشان می‌دهد.
- ۸ برای تایید فشار خون بالا در فرد، لازم است اندازه‌گیری فشار خون در طول چند هفته یا چند ماه در موقعیت‌های جداگانه و شرایط مختلف، چندین بار (حداقل سه بار) تکرار شود و اگر همچنان بالاتر از حد طبیعی بود، در مورد تایید بیماری فشار خون بالا و مدیریت بیماری تصمیم‌گیری شود.
- ۹ افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند، به علت احتمال برآورد نادرست فشارخون نباید در منزل فشار خونشان را اندازه‌گیری و پایش کنند.



فشارخون باید توسط

یک تیم دونهفته درمان

شود؛ شما و پزشکتان.

خودسرانه دارو نخورید!



بخور نخورهای فشار خون

- ۱ برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله‌اند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.
- ۲ تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.
- ۳ از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنگد به عنوان جانشین‌های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، فرآورده‌های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس‌ها و سوپ‌ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.
- ۴ محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.
- ۵ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.
- ۶ در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.
- ۷ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.