

بیماری فشارخون بالا قاتل بی صدا



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

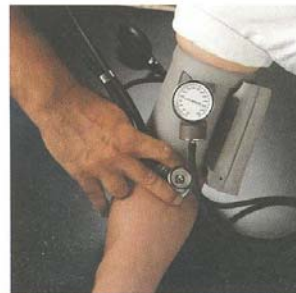
اداره قلب و عروق
دفتر بیماری های غیر واگیر

اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

فشار خون چیست؟

سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به نیرویی دارد که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ ایجاد می‌شود. این نیرو «فشار خون» نامیده می‌شود. هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریک‌تر شوند، فشار خون بالا می‌رود. قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود، خون را به داخل عروق می‌فرستد. در زمان‌های مختلف مراحل این پمپاژ، فشار خون در سرخرگ‌ها تغییر می‌کند.

بالاترین میزان فشار خون، «فشار سیستولیک» است که همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب می‌شود تا خون از قلب به سرخرگ اصلی وارد شده و به سایر نقاط بدن برسد. کمترین میزان فشار خون، «فشار دیاستولیک» است که فشار بین ضربان‌های قلب محسوب می‌شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است. فشار خون بر حسب میلی‌متر جیوه (mmhg) اندازه‌گیری می‌شود. میزان فشار خون بر پایه دو عدد نشان داده می‌شود. اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است.



بیماری فشار خون بالا

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی. فشار خون بالا گاهی «قاتل بی صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثر آن هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است. رژیم‌های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پر نمک، بی‌حرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعدکننده برای ابتلا به بیماری فشار خون بالاست.

علائم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، علامتی نداشته، احساس بیماری ندارند. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. مگر آن که فشار خون بطور ناگهانی خیلی بالا برود، به این ترتیب تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری میزان آن است.

علل فشار خون بالا

- از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه نفر آنان، یعنی ۹۰٪ علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه فشاری خون بالا نامیده می‌شود.
- در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه فشاری خون بالا) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشحه از غدد فوق کلیوی و بیماریهای بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند.

- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.



● مصرف روزانه نمک را کم کنید (حد اکثر ۱ قاشق چای خوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده، وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در مواد غذایی برجسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید. اگر می‌خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همه افراد مناسب نیستند.

● از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید. پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند. لوبیا، عدس، نخود، آب میوه، میوه‌جات تازه خصوصاً زردآلو، موز، گیلان، طالبی، کیوی، انبه، شلیل، پرتقال، هلو، تمشک و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین‌کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

عوامل مستعدکننده یا تشدیدکننده عوارض بیماری

- چاقی و اضافه وزن
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد عدم مصرف میوه و سبزی
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- استرس
- عوامل ژنتیکی: اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی و حمله قلبی احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد.



پیشگیری

- وزن‌تان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن‌تان هم مفید است.



● از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.

● در نظر داشته باشید که اندازه‌گیری فشار خون را در برنامه بررسی سلامت خود قرار دهید. زیرا اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود و درمان به موقع انجام گیرد، از عوارض پیشگیری می‌شود.

اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید حداقل سالی یکبار کنترل شود. اگر باردار هستید، مرتب برای انجام مراقبت‌های دوره بارداری به مراکز درمانی مراجعه کنید تا ضمن انجام سایر مراقبت‌ها فشار خون شما نیز به موقع کنترل شود. اگر از قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خونتان را به‌طور منظم کنترل کنید.

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. هرچه فشار خون بالاتر باشد، طول عمر افراد پایین‌تر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می‌تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

اگر فشار خون بالا درمان شود، از خطر ابتلا به حملات قلبی کاسته خواهد شد. فشار خون بالا از ابتدایی‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی و سکته است. طبق آمارهای جهانی، از هر ۵ مورد نارسایی قلبی در زنان، ۳ مورد به دلیل کنترل نکردن فشاری خون بالا ایجاد می‌شود. فشاری خون بالا به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و موجب نارسایی کلیوی، سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری‌های مرگبار دیگری می‌شود. همچنین، افرادی که علاوه بر فشار خون بالا به بیماری دیابت مبتلا هستند به مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکته مغزی دچار می‌شوند.

درمان

● علاوه بر اندازه‌گیری فشارخون، ممکن است بنا به تشخیص پزشک، برخی بررسی‌های تشخیصی دیگر برای تعیین علت ابتلا به فشارخون بالا یا بررسی عوارض و آسیب‌های احتمالی آن لازم باشد. اقدامات درمانی با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

● در صورتی که اقدامات غیر دارویی اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد. این داروها باید بطور مستمر و تحت نظر پزشک مورد استفاده قرار گیرند.

● اگر فرد علاوه بر فشار خون بالا به بیماری دیگری نیز مبتلا باشد، بعنوان مثال به دیابت نیز مبتلا باشد درمان دارویی فشار خون بالا از همان ابتدای تشخیص شروع خواهد شد.

پیگیری افراد مبتلا به فشار خون بالا

افراد مبتلا به فشار خون بالا باید برای بررسی پیشرفت بیماری یا تعیین ابتلا به عوارض احتمالی از طریق بررسی‌های زیر با فواصل زمانی خاص مراجعه نمایند:

- اندازه‌گیری فشار خون
- معاینه قفسه سینه
- معاینه چشم‌ها که با دستگاه مخصوصی انجام و وضعیت عروق شبکیه چشم نیز بررسی می‌شود. فشار خون بالا می‌تواند موجب آسیب عروق شبکیه گردد.
- فعالیت الکتریکی و ریتم قلب توسط الکتروکاردیوگرام (ECG) یا نوار قلب بررسی می‌شود.
- آزمایش خون جهت اندازه‌گیری میزان کلسترول و قند خون نیز حائز اهمیت است. میزان بالای کلسترول و قند خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- آزمایش ادرار نیز برای بررسی وضعیت کلیه‌ها اهمیت دارد.

ساختمان فشارسنج و طرز استفاده آن

ساختمان فشارسنج از یک بازوبند که بوسیله لوله لاستیکی از طرفی به مخزن مدرج جیوه و صفحه مدرج مربوط و از طرف دیگر به یک پوآر یا پمپ (تلمبه) متصل است، تشکیل می‌شود. برای اندازه‌گیری فشار خون ابتدا بازوبند دستگاه را ۲ الی ۳ انگشت بالاتر از چین آرنج می‌بندیم و پس از بستن پیچ تنظیم هوا بوسیله پمپ لاستیکی هوایی بازوبند را پر از هوا می‌کنیم. در نتیجه ستون جیوه (در دستگاه جیوه‌ای) یا عقربه مدرج (در دستگاه عقربه‌ای) شروع به بالا رفتن می‌کند، فشار بازوبند را توسط پمپ انقدر افزایش می‌دهیم تا نبض قطع گردد. سپس صفحه گوشی را روی شریان بازویی در ناحیه جلوی چین آرنج قسمت داخل قرار داده و فشار هوای بازوبند را به تدریج و به آهستگی حدود ۲ میلیمتر جیوه در ثانیه با باز کردن پیچ مربوطه کم می‌کنیم، و بدین ترتیب فشار خون را اندازه می‌گیریم.



فشار خون بالا می‌تواند در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد کند.
• رادیوگرافی قفسه سینه در بررسی عوارض قلبی-بیماری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

انواع فشارسنج

در سالهای اخیر کنترل خانگی فشار خون در خانواده‌های ایرانی صورت می‌گیرد. شناخت انواع فشارسنج‌های موجود و طریقه صحیح اندازه‌گیری فشار خون می‌تواند به انجام درست این کار پسندیده کمک کند.

فشارسنج پزشکی وسیله ایست که از آن برای اندازه‌گیری فشار سیستولی و فشار دیاستولی خون استفاده می‌شود. فشارسنج پزشکی انواع و اقسام بسیاری دارد اما دو نوع فشارسنج جیوه‌ای و فشارسنج عقربه‌ای آن در ایران بیشتر کاربرد دارند. نوع جیوه‌ای دستگاه بزرگتری دارد و فرد گیرنده فشار از روی ارتفاع ستون جیوه می‌تواند فشار خون بیمار را مشخص کند. در صورتی که در نوع عقربه‌ای، صفحه‌ای مانند کیلومتر شمار اتومبیل وجود دارد که محل عقربه روی این صفحه فشار خون سیستولی و دیاستولی را نشان می‌دهد. فشارسنج جیوه‌ای دقیقتر و بهتر از همه انواع فشارسنجها و بادوامتر است، ولی به علت بزرگی و حمل سخت از آن کمتر استفاده می‌شود.

خود مراقبتی راه مهمی برای پیشگیری از بیماری‌ها بوده و باید به جزئی از زندگی روزمره همه افراد تبدیل شود.

فشارسنج دیجیتالی

اخیراً فشارسنج پزشکی دیجیتالی و فشارسنج پزشکی اتوماتیک نیز به بازار ایران عرضه شده‌اند که به دلیل عدم آگاهی از نحوه استفاده صحیح از این دستگاهها و برخی اشکالات فنی استفاده از آنها توصیه نمی‌شود. این دستگاهها شامل یک نوع بازوبند است که توسط لوله ای به قسمت الکترونیکی دستگاه وصل می‌شود. با فشار دادن دکمه‌ای روی قسمت دیجیتالی دستگاه ، بازوبند شروع به باد شدن می‌کند تا به یک سطح معینی برسد. سپس بطور اتوماتیک باد آن می‌خوابد. در بازوبند یک گیرنده خاص الکترونیکی وجود دارد که نسبت به نبض حساس است و میزان فشار خون را روی صفحه نمایشگر نشان می‌دهد.



Design: A. K. Mousavi 098315182