

بیماری فشار خون بالا

تعریف

از نظر تعریف، فشار خون مقدار نیرویی است که خون در هنگام حرکت به دیواره ی عروق وارد می‌کند. از آنجایی که فشار خون بالا در صورت عدم درمان با خطر بالایی از سکتة ی مغزی، نارسایی قلب و کلیه و بیماری های جدی دیگری همراهی دارد، درمان آن بسیار با اهمیت است. رژیم غذایی مناسب، ورزش و استفاده از دارو گزینه های درمانی مورد استفاده هستند.

کلیات بیماری

- فشار خون بالا به چه معناست؟

فشار خون مقدار نیرویی است که خون در هنگام حرکت به دیواره ی عروق وارد می‌کند. در بیماری فشار خون بالا، میزان این نیرو به طور مداوم بیشتر از حد طبیعی است. از آنجایی که در بیشتر موارد شما نسبت به آسیبی که فشار خون بالا در حال ایجاد کردن در بدن است آگاه نیستید، این بیماری «قاتل خاموش» نامیده می‌شود.

بهترین راه آگاه شدن از بیماری فشار خون بالا، اندازه گیری آن است. با دانستن میزان فشار خون می توان تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کرد که از آسیب های ناشی از این بیماری پیشگیری نمود یا این آسیب ها را محدود کرد.
- چه کسانی در معرض خطر بالاتری از ابتلا به بیماری فشار خون هستند؟
 ۱. کسانی که در خانواده آنها فرد یا افرادی مبتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی یا دیابت هستند
 ۲. نژاد آفریقایی آمریکایی
 ۳. خانم های باردار
 ۴. خانم هایی که قرص های جلوگیری از بارداری مصرف می‌کنند
 ۵. کسانی که سن آنها بالای ۳۵ سال است
 ۶. کسانی که اضافه وزن دارند
 ۷. کسانی که فعالیت فیزیکی کافی ندارند
 ۸. کسانی که مقادیر زیادی الکل استفاده می‌کنند
 ۹. کسانی که غذا های چرب و پر نمک استفاده می‌کنند
 ۱۰. کسانی که سیگار می‌کشند

نحوه ی تشخیص بیماری و تست های آزمایشگاهی

- اعداد فشار خون به چه معنا هستند؟

میزان فشار خون شما شامل دو عدد می‌باشد، اولی فشار خون سیستولیک نامیده می‌شود که فشار وارد شده به دیواره ی رگ در زمان پمپاژ خون توسط قلب شماست. عدد دوم فشار خون دیاستولیک است که فشار وارد شده به دیواره ی رگ بین ضربان های قلب و در زمان استراحت قلب را بیان می‌کند.

فشار خون طبیعی به چه معناست؟
- فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه طبیعی تلقی می‌شود.
- فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه، فشار خون افزایش یافته تلقی می‌شود.
- فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) بین ۸۰ تا ۸۹ میلیمتر جیوه مرحله ی اول فشار خون بالا محسوب می‌شود.
- فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بالای ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) بالای ۹۰ میلیمتر جیوه، مرحله ی دوم بیماری فشار خون بالا تلقی می‌شود.
- در صورتی که فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بیشتر از ۱۸۰ میلیمتر جیوه یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) بیشتر از ۱۱۰ میلیمتر جیوه باشد بحران فشار خون نامیده شده و احتیاج به مداخله ی درمانی اورژانس دارد.

مدیریت بیماری و درمان

○ اگر مبتلا به بیماری فشار خون هستم چه باید بکنم؟

۱. اگر تشخیص بیماری شما مسجل شده است، باید هدف درمانی فشار خونتان توسط پزشکتان مشخص شود.
۲. می بایست فشار خونتان را طبق دستور پزشک و با فواصل مشخص شده در منزل اندازه گیری و یادداشت نمایید.
۳. می بایست غذای سالم با میزان نمک و چربی کم مصرف کنید.
۴. برای رسیدن به وزن ایده‌آل تلاش کنید و آن را حفظ نمایید.
۵. مصرف الکل را متوقف نمایید.
۶. از نظر فیزیکی فعالیت بیشتری داشته باشید.
۷. سیگار را ترک کنید.
۸. تکنیک‌های کنترل خشم و استرس را آموخته و استفاده کنید.
۹. اگر برای شما دارو تجویز شد با دقت آنها را مصرف کرده و دستورات پزشک معالجتان را جدی بگیرید.
۱۰. فشار خون شما علاوه بر اندازه گیری در منزل باید توسط پزشک به طور متناوب اندازه گیری شود.

در مورد داروهای کنترل فشار خون چه باید بدانم؟

دارو های متنوعی برای کنترل فشار خون در دسترس است و ممکن است شما نیاز به استفاده از آنها پیدا کنید. اگر پزشک شما برایتان دارو تجویز نمود با دقت به دستورات ارائه شده در مورد دارو دقت توجه کنید

در مورد عوارض جانبی دارو ها و مشکلاتی که ممکن است با مصرف داروهایتان داشته باشد با پزشکتان صحبت کنید و در هیچ شرایطی بدون مشورت با پزشک مصرف دارو ها را قطع نکنید.

○ درمان نکردن بیماری فشار خون چه خطراتی را در پی خواهد داشت؟

سکته مغزی، بزرگ شدن قلب و در نهایت نارسا شدن آن، بیماری های عروق محیطی، حمله ی قلبی و بیماری کلیه و در مراحل پیشرفته نارسا شدن آن، از مهمترین خطرات بیماری فشار خون درمان نشده است.

اصلاح سبک زندگی

○ چه تغییراتی در رژیم غذایی ام ایجاد کنم؟

۱. از غذاهایی استفاده کنید که چربی، نمک و کالری کمتری دارند مانند شیر کم چرب، سبزی و میوه‌های تازه، مواد تهیه شده از آردهای سبوس دار و کامل (برای اطلاع از لیست کامل خوراکی های مفید می توانید از پزشکتان کمک بگیرید)
۲. از ادویه و طعم دهنده های دیگری به جز نمک برای مزه دار کردن غذا و خوراکی هایتان استفاده کنید
۳. از مصرف کره و مارگارین (کره گیاهی)، سس های سالاد، گوشت های چرب، شیر و فراورده های لبنی پرچرب، غذا های سرخ شده و فراوری شده و فست فود اجتناب کرده یا مصرف اینها را به حداقل برسانید.
۴. از پزشکتان در مورد اینکه میزان مصرف پتاسیم در رژیم غذایی شما باید چگونه باشد و آیا احتیاج به مصرف مکمل پتاسیم دارید یا خیر سوال کنید.
۵. با پزشکتان برای داشتن برنامه ی مدون تغذیه ای برای درمان فشارخون صحبت کنید.

چگونه فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشم؟

قبل از افزایش میزان فعالیت فیزیکی در مورد نوع فعالیت و مقداری از آن که مناسب شماست با پزشکتان صحبت کنید

به ورزش های هوایی نظیر پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا رو بیاورید.

فعالیتتان را به طور تدریجی افزایش داده و تا حد حداقل ۵ روز در هفته و هربار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسانید.

ترجمه: دکتر اشکان یحیی

ویرایش و تصحیح: دکتر حسن ربیعی

آخرین به روز رسانی: تابستان ۱۳۹۷