

آنچه که باید از فشار خون بدانیم

فشارخون چیست؟

فشارخون فشاری است که خون به دیواره ی عروق خونی که مسئولیت هدایت خون از قلب به تمام بدن را دارند، وارد می کند و در طول روز به طور معمول افزایش و کاهش می یابد.

تعریف عدد فشارخون

فشارخون معمولاً شامل دو عدد است. عدد اول، فشارخون سیستولیک یا حداکثر فشارخونی است که قلب منقبض می کند و خون را به تمام بدن پمپ می کند.

عدد دوم، فشارخون دیاستولیک، حداقل فشارخونی است که قلب بین هر دو ضربان در حال استراحت است. بدین ترتیب اگر دستگاه فشارخون عدد ۸۰/۱۲۰ را نشان دهد، عدد ۱۲۰ فشارخون سیستولیک و عدد ۸۰ فشارخون دیاستولیک است.

فشارخون اولیه و ثانویه و تفاوت آنها

بیماری فشارخون بالا به دو دسته فشارخون اولیه و ثانویه تقسیم می شود. فشارخون اولیه عموماً در نتیجه عوامل محیطی مانند تغذیه ناسالم، چاقی، سیگار کشیدن، عدم

فعالیت و غیره ایجاد می شود که در صورت اصلاح روش زندگی قابل کنترل می باشد.

اما فشارخون ثانویه در نتیجه ی ابتلا به یک نوع بیماری ایجاد می شود.

از علائم ابتلا به فشارخون ثانویه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

فشارخون مقاوم یا همان عدم کنترل فشارخون بالای افراد حتی با مصرف داروهای کنترل کننده فشارخون

فشارخون بسیار بالا (۱۸۰/۱۱۰)

ابتلا به فشارخون به طور ناگهانی قبل از ۳۰ سالگی در افراد بدون اضافه وزن و داشتن سابقه ابتلا به فشارخون بالا در خانواده

از علل فشارخون ثانویه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

دیابت: دیابت به سیستم تصفیه کلیه آسیب زده و در نتیجه منجر به افزایش فشارخون می گردد.

بیماری کلیه پلی کیستیک: در این بیماری تشکیل کیست داخل کلیه منجر به اختلال عملکرد کلیه و در نتیجه افزایش فشارخون می گردد.

واحد آموزش بیمارستان شهید فرج اله رضازاده

گلومرولونفریت: نوعی بیماری کلیوی که در آن رگ های خونی کوچک کلیه ها ملتهب شده و منجر به افزایش فشارخون می باشد.

اختلالات غدد درون ریز مانند سندرم کوشینگ، افزایش بیش از حد هورمون آلدسترون و فتوکروموسیتوم (تومور معمولاً خوش خیم غده فوق کلیه)

اختلالات تیروئید

آپنه انسدادی خواب

تومورهای غدد آدرنال

فشارخون مرتبط با بارداری

مصرف داروهایی مانند تسکین دهنده درد، ضدبارداری، افسردگی، برخی از مکمل ها

از علائم فشارخون ثانویه می توان به ضعف عضلانی، گرفتگی عضلات، عرق کردن، تپش قلب، سردرد های مکرر، خر و پف و اختلال در ضربان قلب اشاره کرد.

عوامل موثر بر روی فشارخون

فشارخون بالا به معنای بالا بودن عدد فشارخون بیش از حد طبیعی است.

[Type here]



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان فارس

بیمارستان شهید فرج اله رضا زاده قائمیه

موضوع: فشار خون



فابتلا به فشار خون بالا در خانواده، یائسگی زودرس، فاکتورهای روحی-روانی.

علایم ابتلا به فشار خون

فشارخون بالا معمولاً بدون علامت بوده و بسیاری از افراد از فشارخون خود مطلع نیستند. به همین خاطر به فشارخون بالا قاتل خاموش نیز می گویند. هرچند برخی از افراد مبتلا به فشارخون بالا علائمی همچون سردرد، سرگیجه، تنگی نفس، تاری دید، احساس نبض در سر و یا گردن تپش قلب، ادم محیطی، شب ادراری، وجود خون در ادرار، احساس درد در ران و حالت تهوع را تجربه می کنند، اما اندازه گیری فشارخون بهترین راه اطلاع از این بیماری است.

عوارض فشارخون بالا

فشارخون بالا در طولانی مدت منجر به بروز مشکلاتی از جمله بیماری های قلبی، بیماری کلیوی، تصلب شرایین، آسیب بینایی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.

فشارخون در طول روز بر اساس نوع فعالیت، میزان استرس، اضطراب، غذای مصرفی (کافئین یا نمک) و سیگار کشیدن افزایش می یابد. همچنین فشارخون افراد بر اساس آب و هوا نیز تغییر می کند. به این معنا که در هوای سرد بالاتر و در هوای گرم پایین تر است.

در صورت بالا بودن عدد فشارخون به صورت متداوم در طول روز، گفته می شود فرد به فشارخون بالا مبتلا گردیده است.

چه عواملی بر شیوع فشار خون اثر می گذارد؟

بیش از ۵۰٪ افراد مبتلا به فشار خون بالا، با عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی دیگر نیز مواجهند. از متداول ترین عوامل پرخطر و تاثیرگذار بر ابتلا به فشارخون بالا می توان به دیابت (۲۰٪-۱۵٪)، اختلالات چربی (۳۰٪)، چاقی (۴۰٪)، بالا بودن غیرطبیعی اسید اوریک در خون (۲۵٪) و سندروم سوخت و ساز در بدن (۴۰٪) و همچنین داشتن سبک زندگی ناسالم (مانند سیگار کشیدن، مصرف بالای الکل و ...) اشاره کرد.

از عوامل پرخطر دیگر عبارتند از: سن بالای ۶۵ سال، جنسیت (مردان < زنان)، ضریب قلب (< ۸۰ نبض/دقیقه)، افزایش وزن بدن، دیابت، افزایش نسبت کلسترول بد/تری