



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی کاشان

آشنایی با فشار خون بالا



واحد آموزش بیمارستان شهید رجایی

۱۳۹۵

پرفشاری ثانویه (secondary hypertension) به معنای آن است که فشار خون بالا ناشی از مشکلات داخلی و بیماری و علل ثانویه مثل عوارض پارانشیم کلیوی و دیابت و عروق کلیوی است.

علائم فشار خون:

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود، سردرد و گاهی اوقات 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 بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.

پیشگیری:

وزنتان را کم کنید-مرتب ورزش کنید، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدود یک قاشق چای خوری) از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان-لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دارو خشکبار استفاده کنید.

تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود.

درمان:

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون، نوار قلب، آنژیوگرافی (عکسبرداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکس برداریها باشد.

اهداف درمان 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.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه گیری کنید.

در صورتی که اقدامات محافظه کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد.

از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی آفدرین و پسودو آفدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می شوند.

چربی خون بالا :

از عوارض اولیه آن اسکلوروز عروقی (خرابی دیواره عروقی) می باشد.

دیابت: بیشترین اثر را بدلیل ایجاد خرابی در عروق و بخصوص در کلیه ها دارد.

زمینه ارثی: اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشارخون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکتهمغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروها مهارکننده اشتها یا دکونژستانتها و چاقی از عوامل دیگر در ایجاد فشارخون هستند.

تقسیم بندی و انواع فشار خون :

پرفشاری خون به دو دسته کلی اولیه و ثانویه تقسیم می شود. ۹۵٪ از افراد دارای پرفشاری خون اولیه هستند و فقط ۵٪ از نوع ثانویه می باشند

پرفشاری اولیه و یا پرفشاری اساسی (Essential hypertension) به معنای آن است که دلیل پزشکی مشخصی برای ایجاد این بیماری پیدا نشده است. 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 پرفشاری خون نامیده می شود.

جنس: از لحاظ اپیدمیولوژی، از هر ده مرد، چهار نفر و از هر ده زن، سه زن دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا از ابتدایی ترین فاکتورهای خطرناک برای بروز بیماریهای قلبی و سکتته است. طبق آمارهای جهانی، از هر ۵ مورد نارسایی قلبی در زنان، ۳ مورد به دلیل کنترل نکردن پرفشاری خون ایجاد می شود. پرفشاری خون به کلیه ها آسیب می رساند و موجب نارسایی کلیوی، سکتته مغزی، حمله قلبی و بیماریهای مرگبار دیگری می شود. همچنین، زنانی که علاوه بر پرفشاری خون به بیماری دیابتمبتلا هستند به مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکتته مغزی دچار می شوند.

• **مصرف سیگار:** از عوارض شایع آن در مورد فشارخون، خرابی عروق بخصوص عروق قلبی و ریوی است.

• **افزایش سن:** سن بالای ۶۰ سال: تحقیقات نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی **intimal fibroplasias** مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن می باشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خودداری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن می باشد.

مقدمه :

فشاری که در هر انقباض عضله قلب (جهت رساندن خون به نقاط مختلف بدن از طریق سرخرگ ها) در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ ها وارد میشود؛ فشار خون ماکزیمم و یا سیستولیک نام دارد.

بعد از آن قلب به حالت استراحت موقت و برای انقباض بعدی آماده میشود؛ فشار دیاستولیک یا مینیمم و یا فشار بین دو ضربان نام دارد

واحد اندازه گیری: میزان فشارخون بر حسب میلی متر جیوه و با دوعدد مشخص میشود که اولین عدد (عدد بزرگتر) مربوط به فشار سیستولیک و دومین عدد (عدد کوچکتر) همان فشار دیاستولیک میباشد.

پرفشاری و یا فشار خون: طبق تعریف فشار خون بالا به افزایش فشار خون سیستولی به بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلیمتر جیوه، فشار خون دیاستولی به بالاتر یا مساوی ۹۰ میلیمتر جیوه و یا یکی از هر دو اطلاق می شود

عوامل موثر در ایجاد فشار خون

• **نژاد:** فشار خون در سیاه پوستان (۳۲٪) شایعتر از سفید پوستان (۲۳٪) است و میزان عوارض و مرگ و میر هم در سیاه پوستان بیشتر است