

افزایش فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن به دیواره عروق وارد می شود. افزایش فشار خون به فشارخونی که به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی است ، اطلاق می شود. وقتی دلیلی برای فشار خون وجود نداشته باشد به آن فشار خون اولیه گفته می شود و وقتی دلایل واضحی مانند بیماری های کلیوی و تومورها وجود داشته باشد به آن فشار خون ثانویه گفته می شود. در ۹۵ درصد موارد افزایش فشار خون از نوع اولیه است.

فشار خون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ است ولی می تواند بعد از ورزش ، استراحت یا تغییرات روحی و روانی بالا یا پایین برود. فشارخون معمولاً با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود . عدد بالایی ۱۲۰ فشار زمانی است که قلب خون را به تمام بدن می فرستد (سیستولی) . عدد پایینی ۸۰ فشار زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربه قرار دارد (فشار دیاستولی) .

فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ است.

فشارخون مرزی (مرحله قبل از فشار خون) بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۹۰ است.

فشارخون مرحله یک بین ۱۴۰/۹۰ تا ۱۵۹/۹۹ است.

فشارخون مرحله دوم بیشتر از ۱۶۰/۱۰۰ است.

اگر اندازه گیری های فشارخون شما در دفعات متعدد عدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشار خون هستید.

چرا افزایش فشار خون یک مشکل محسوب می شود؟

وقتی فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی است ، قلب شما مجبور است برای رساندن مقدار طبیعی خون به بدن با شدت بیشتری کار کند . هر چه فشار در عروق خونی شما بالاتر باشد عروق شما ضعیف تر شده و ممکن است دچار خونریزی هایی شود که به آن سکته مغزی می گویند.

با گذشت زمان عروق خونی ممکن است سخت تر شوند . این اغلب در زمانی رخ می دهد که مردم پا به سن می گذارند. افزایش فشار خون این فرآیند را تسریع می کند. آسیب عروقی خون بد است چون عروق سخت و نازک شود ممکن است قادر به میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند. افزایش بیشتر فشارخون ممکن است سبب تصلب شرایین شود که در آن کلسترول و مواد چرب و سلول های خون در دیواره عروق رسوب می کنند و ممکن است آن را مسدود نمایند . تصلب شرایین یکی از عوامل اصلی حمله قلبی است . همچنین ممکن است سبب ایجاد سکته مغزی شود.

کار اضافی بر روی قلب باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب می شود . با گذشت زمان این ضخیم شدن به ماهیچه های قلب آسیب می رساند به طوری که آنها نمی توانند به طورطبیعی پمپ کنند. این وضعیت باعث ایجاد مشکلی به نام نارسایی قلبی می شود . کلیه ها و چشم ها هم ممکن است آسیب ببینند. هر چه مدت

زمانی که فشارخون بالاست بیشتر باشد احتمال ایجاد مشکلات بیشتر خواهد شد.

چگونه افزایش فشار خون اتفاق می افتد؟

علت واضحی برای ایجاد فشارخون اولیه وجود ندارد ولی عوامل متعدد بسیاری می توانند فشارخون را افزایش دهند. مثل چاقی یا اضافه وزن ، سیگار کشیدن ، رژیم غذایی با نمک زیاد ، مصرف الکل. عوامل مهم دیگر شامل نژاد ، جنس ، ارث ، سن و غیره می باشد. بعضی داروها فشارخون را افزایش می دهند ، استرس و نوشیدن کافئین می تواند فشارخون را برای مدت زمانی بالا ببرد ولی تاثیر طولانی مدت هنوز ثابت نشده است. یکی از چیزهای مخرب در مورد فشارخون بالا این است که شما می توانید آن را برای مدت طولانی بدون علامت خاصی داشته باشید و به همین دلیل مهم است که حتما حداقل سالی یک بار فشار خون خود را کنترل نمایید. اگر علائم داشته باشید ممکن است موارد زیر باشد: سردرد ، خستگی زودرس ، گیجی ، خون دماغ ، درد قفسه صدري یا تنگی نفس اگر چه خیلی نادر است ولی گاهی اولین علامت فشارخون سکته مغزی است.

چگونه این مشکل درمان می شود؟

اگر فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد ، ممکن است قادر باشید آن را بدون دارو به میزان طبیعی برسانید. کاهش وزن ، تغییر رژیم غذایی و ورزش ممکن است تنها درمان هایی باشد که شما نیاز دارید. اگر مبتلا به دیابت نیز هستید ، ممکن است نیاز به درمان های دیگر داشته باشید. اگر این تغییرات در شیوه زندگی ، فشار خون شما را به میزان کافی پائین نیاورد ، مسئولین مراقبت های بهداشتی ممکن است برای شما دارو تجویز نمایند. این داروها به شیوه های متفاوتی عمل می کنند . برخی از افراد ممکن است نیاز داشته باشند دو یا بیشتر از این داروها را برای پائین آوردن فشار خون خود مصرف نمایند. وقتی شروع به مصرف دارو می کنید مهم است که: داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقا مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید. به مسئول مراقبت های بهداشتی خود در مورد هر گونه عارضه ای که به وجود آمده است اطلاع دهید. پیگیری منظمی با مسئول مراقبت های بهداشتی خود داشته باشید. ممکن است از همان ابتدا مشخص نباشد که کدام دارو بر شما بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چند ماه انتخاب درمان طول بکشد. ممکن است درمان شما برای تمام عمر ادامه پیدا کند ولی درمان مناسب می تواند فشار خون شما را کنترل کند و به شما در جلوگیری از مشکلات بعدی کمک نماید. اگر قبلا دچار عوارضی شده باشید کاهش فشار خون آن عوارض را نیز کم می کند.

چگونه می توانم مراقب سلامتی خودم باشم؟

درمان شما در صورتی که راهبردهای زیر را انجام دهید موثرتر خواهد بود:

همیشه از دستورات دارویی مسئولین مراقبت های بهداشتی پیروی نمائید. بدون مشورت با مسئول مراقبت های بهداشتی از میزان تجویز شده داروهای خود را کمتر نکنید و یا آن را قطع نکنید. ممکن است قطع ناگهانی این داروها خطرناک باشد. همچنین اضافه کردن داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد. فشار خون خود را بر اساس تنظیمی که مسئول مراقبت های بهداشتی می کند اندازه بگیرید و آن را در جدولی یادداشت کنید.

- سیگار نکشید.
- از رژیم غذایی کم چربی ، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده کنید و به جای آن از میوه ، سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده کنید. همچنین از حبوبات ، ماهی و مرغ و خشکبار می توانید استفاده نمائید.
- نمک کم مصرف کنید و به میزان نمک در روی شیشه غذا های آماده دقت کنید. از غذاهای آماده و کنسرو به ندرت استفاده کنید مگر این که برچسب آنها کلمه کم نمک داشته باشد.
- ورزش منظم انجام دهید ، پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا حداقل ۳۰ دقیقه و ۳ تا ۵ بار در هفته
- الکل مصرف نکنید.
- میزان مصرف کافئین خود را محدود کنید.
- میزان استرس زندگی خود را کاهش دهید. بیاموزید چگونه با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید تا احساس عصبانیت نداشته باشید.
- از مراقبین بهداشتی خود در مورد داروها اطلاعات کافی کسب کنید.
- اگر اضافه وزن دارید آن را کاهش دهید.
- در مورد هر گونه عارضه ای مراقبین بهداشتی را در جریان بگذارید.