



روز جهانی فشارخون

World Hypertension Day

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

علت‌های ایجاد فشار خون بالا عبارتند از:

- **ارث:** در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- **سن:** با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود.
- **چاقی:** افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
- **فعالیت بدنی کم**
- **مصرف الکل**
- **مصرف زیاد نمک**
- **قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی:** بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
- **جنس:** تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع‌تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می‌شود.
- **ابتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا،** احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- سردرد
- تاری دید
- درد قفسه سینه
- ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب

صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد

- درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه، احساس سنکوپ و افتادن، تنگی نفس، احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ) تعریق سرد
- علائم حمله مغزی: ضعف ناگهانی یا بی‌حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی
- علائم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
- اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون بالا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهردو
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی

<http://shmu.ac.ir/health/fa>

چگونه روز جهانی فشارخون بالا

برگزار می شود

هر سال در این روز برای افزایش آگاهی عموم جامعه در باره فشارخون بالا اقداماتی از طریق اجرای فعالیت ها و برنامه های متنوع انجام می شود. بعضی از فعالیت هایی که می تواند برای برگزاری این بسیج سازماندهی شوند، شامل فوروم عمومی، مناظره در خصوص فشارخون بالا، ارائه مقالات در رسانه های عمومی، توزیع بنرها و پوسترها در مدارس، دانشگاه ها و سایر موسسات آموزشی، بحث و گفتگو، برگزاری مسابقات در مدارس و دانشگاه ها، توزیع پیام هایی از طریق رسانه های همگانی مانند کانال های تلویزیون و رادیو و..... موارد زیادی از این فعالیت ها هستند.

به علت شرایط بحران بیماری کووید ۱۹، امسال توصیه می گردد برای جلوگیری از شیوع کووید ۱۹ بالاخص در مناطق پر خطر از روش ها و کانال های مجازی استفاده شود و تاکید بر اندازه گیری فشارخون در منزل با رعایت تمام شرایط لازم و درست در زمان اندازه گیری است.

وبینارها نیز می تواند برای متخصصین و برای گفتگو در خصوص مشکلات رایج فشارخون بالا در سطح ملی و بین المللی و در خصوص اقدامات جدید و ساده تر پیشگیری و کنترل افراد مبتلا به فشارخون بالا، برگزار گردد.

طبق نظر اتحادیه جهانی فشارخون، دو جزء مهم برای افزایش آگاهی از بیماری فشارخون بالا وجود دارد:

■ اول برپایی برنامه های غربالگری همگانی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر است.

■ دوم ترویج اندازه گیری معمول فشارخون توسط کارکنان بهداشتی درمانی در تمام مطب ها و مراکز بهداشتی درمانی است.

هدف اصلی برگزاری مناسبت این روز در سال جاری ترویج آگاهی عمومی از فشارخون بالا با تاکید بر اندازه گیری صحیح فشارخون و تشویق شهروندان کشورها برای پیشگیری و کنترل این قاتل خاموش است.

انواع فشارخون بالا

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالای اولیه و ثانویه:

فشارخون اولیه: فشارخون اولیه شایعتر است گرچه علت آن ناشناخته است. به عنوان فشارخون بالای اساسی هم نامیده میشود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند. به نظر میرسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، مصرف الکل، استرس، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و کم تحرکی است.

فشارخون بالا می تواند ناشی از عوامل چندگانه باشد از جمله حجم پلاسمای خون و فعالیت هورمون هایی که حجم و فشار خون را تنظیم می کنند. هم چنین توسط عوامل محیطی مانند استرس و کم تحرکی تحت تاثیر قرار می گیرد.

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه می گویند. علت فشارخون ثانویه آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، فئوکروموسیتوم (سرطان غده آدرنال)، سندروم کوشینگ، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه تنفسی در خواب، تومورها، کوارکتاسیون آئورت، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم یا مصرف غلط دارو، مصرف الکل، مصرف غذاهای ناسالم و... هستند. فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارضی یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و..... شود، این بیماری علامت دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.

عوارض و درهان فشارخون بالا

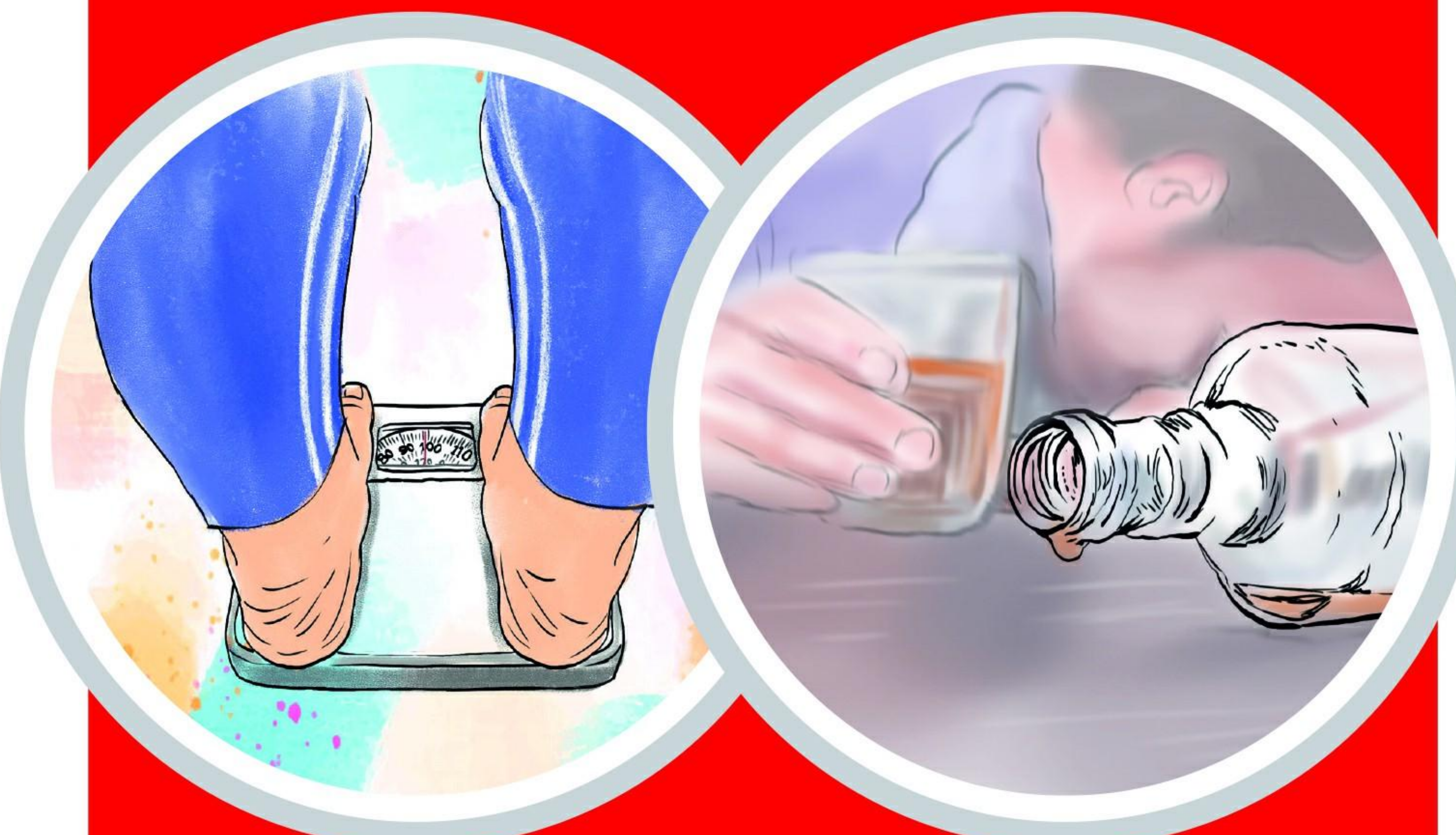
امروزه در اغلب زندگی های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی گذارند و از استرس و تنش رنج می برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشارخون بالا می شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برد به سلامت خود آسیب می رساند و قادر نیست بر روی کارهای روزانه خود بطور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت ها بطور همزمان دچار مشکل می شوند.

شیوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می شود. فشارخون می تواند از طریق رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس های قابل پیشگیری، تنظیم شود. طبق راهنماهای پیشنهاد شده توسط پزشکان افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برند باید حداقل ۵ روز در هفته و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد مثلاً می توانند پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری یا شنا کنند. در صورت عدم کاهش فشارخون و عدم پاسخ به اصلاح شیوه زندگی، دارو به کاهش فشارخون بالا کمک می کند.

همانگونه که میدانید این بیماری ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. اما می تواند به دستگاه گردش خون (قلب و عروق) و اعضای داخلی مانند کلیه آسیب برساند. هم چنین فشارخون بالا سبب عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب می شود و در زمان فشارخون بحرانی، فرد ممکن است سردرد و خونریزی از بینی را تجربه کند.

گرچه در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نامنظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کما شود.

این بیماری هم چنین یک بیماری ارثی است که می تواند از والدین مبتلا به بیماری فشارخون بالا به ارث برسد. این بیماری در افراد دارای سابقه دیابت، چاقی، مصرف دخانیات، کم تحرکی، مصرف زیاد الکل، مصرف داروهای جلوگیری از بارداری و... بیشتر شایع است. عوارض افزایش فشارخون شامل آترواسکلروز است که به معنی باریک شدن شریان ها است. فشارخون بالا به مدت طولانی سبب ایجاد آترواسکلروز و تشکیل پلاک در شریان ها و منجر به تنگی عروق می شود. این وضعیت می تواند منجر به نارسایی قلبی، حمله قلبی، آنوریسم (ایجاد یک برآمدگی در دیواره شریان که می تواند پاره و سبب خونریزی شدید شود)، نارسایی کلیه، سکته مغزی و غیره شود.



چگونه آگاهی از فشارخون بالا

را افزایش دهیم؟

به دلایل مختلف در طول روز میزان فشار خون ممکن است تغییر کند این دلایل عبارتند از:

- در طول خواب فشار خون کاهش می یابد.
- فعالیت فکری توأم با اضطراب و فعالیت های جسمی در فشار خون موثر هستند.
- در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می شود.
- کم خوابی، فشار خون را افزایش می دهد.