



# روز جهانی فشارخون

World Hypertension Day  
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:  
اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

## راه‌های پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم ترین آن‌ها عبارتند از سکنه قلبی، سکنه مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکیه چشم. از سویی دیگر اگر فشارخون بالا به موقع به تشخیص و درمان برسد، کاملاً قابل کنترل و مدیریت خواهد بود.

● **کاهش استرس:** برای کاهش استرس باید از روش‌های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران، صبوری و خوش بودن.

● **اندازه‌گیری فشارخون در خانه:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است.

● **مصرف درست داروها:** دارو باید طبق دستور و در ساعت‌های تعیین شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزار دهنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود.

● **ویزیت مرتب پزشک:** در درمان بیماری فشارخون، دو نفر مهم ترین نقش را دارند اولی بیمار و دوم پزشک این بیمار. بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.

● **کاهش مصرف نمک:** افراط در مصرف نمک یکی از مهم ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون بالا است.

### راهکارهای بیشتر تغذیه ای برای کنترل فشارخون

● باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد.

● باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری و از محصولات کم‌نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کرد.

● استفاده از مرغ و گوشت لحم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می‌شود.

● در صورت استفاده از کنسرو، می‌توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود.

● خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله،

چای سبز، خرما، گلای، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش توصیه می‌شود.

● خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. تامین پتاسیم را می‌توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی،

سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

● محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد.

● حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آن‌ها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می‌آیند.

● در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی-عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

● نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می‌کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

● کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند.



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

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



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سراسر بدن جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند.

از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشارخون بالا» مناسب تر از «فشارخون» است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

علت قطعی افزایش فشارخون در ۹۵-۹۰ درصد موارد مشخص نیست. به بیماری فشارخون، در این موارد که نمی توان دلیل اصلی بیماری را پیدا کرد، «فشارخون بالای اولیه» می گویند. احتمال ایجاد فشارخون بالای اولیه در سنین بالا بیشتر است.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد فشارخون ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماری های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری های مادرزادی قلب) شروع می شود. نام این نوع فشارخون، «فشارخون بالای ثانویه» است؛ بیماری ای که به طور ناگهانی ظاهر می شود و شدت آن هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

## چطور متوجه بالا رفتن فشارخون خود شویم؟

متأسفانه این بیماری، برای مدت های طولانی ممکن است هیچ علامت خاصی نداشته باشد. این همان چیزی است که فشارخون بالا را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشارخون افزایش زیادی پیدا کرده و برخی عوارض را هم ایجاد کرده است.

برای اندازه گیری فشارخون باید آن را چند بار و در چند روز اندازه گرفت، اگر فشارخون یک فرد به طور دایمی بالاتر از حد طبیعی باشد، اصطلاحاً می گویند او به فشارخون بالا یا پرفشاری خون مبتلا شده است. برخی از علائم های فشارخون بالا عبارتند از: تاری دید، سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون دماغ، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب، خستگی زودرس.

## فشارخون تحت تاثیر چه عواملی است؟

● **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

● **نژاد:** این بیماری در سیاه پوستان شایع تر است و معمولاً در سن پایین تری هم بروز می کند و عوارض هم بیشتر و شدیدتر است.

● **سابقه خانوادگی:** افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند، احتمال ابتلای بیشتری به فشارخون بالا دارند.

● **اضافه وزن:** هرچه وزن بیشتر باشد، قلب باید برای تغذیه بافت های بدن خون بیشتری را به رگ ها بفرستد. افزایش حجم خون در گردش باعث افزایش احتمال فشارخون بالا می شود، به خصوص در چاقی های شکمی، انسولین مقاوم به درمان سبب افزایش فشارخون می شود.

● **کم تحرکی:** هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می شود.

● **دخانیت و مصرف الکل:** تنباکو هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشارخون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می تواند به طور موقت سبب افزایش فشارخون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند.

● **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود.

● **مصرف کم تر از اندازه پتاسیم:** در بدن تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است. اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید.

● **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود. بعضی سعی می کنند با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا غذا خوردن بیشتر استرس خود را کم کنند. این امر در بلند مدت می تواند سبب افزایش فشارخون شود.

● **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می توانند احتمال بروز فشارخون بالا را بیشتر کنند.

## مهم ترین عوارض فشارخون بالا

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی سرخرگ ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می بیند. فشارخون عوارض زیاد و متفاوتی ایجاد می کند. براساس اینکه عروق کدام عضو / اعضای بدن بیشتر از فشارخون بالا آسیب ببینند، عوارض همان عضو در بیمار بیشتر دیده می شود:

**عوارض مغزی:** آسیب مغزی ناشی از افزایش ناگهانی و شدید فشارخون، احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج. درگیری رگ های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می تواند باعث بروز سکته مغزی شود. فشارخون بالا می تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

**عوارض چشمی:** تاری دید، ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود.

**عوارض قلبی:** سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشارخون بالا و نارسایی قلبی. افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه به آن «تصلب شریایی» می گویند. تصلب شریایی به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است با افزایش فشارخون دیواره رگ ضعیف شود و در همان قسمت برآمده شود. به این حالت، آنوریسم می گویند. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی عضله قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر سرخرگ هایی با دیواره ضخیم تر و فشار بالاتری انجام دهد، به تدریج ضخیم می شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست داده و دچار نارسایی می شود.

**افزایش قند خون:** در افراد مبتلا به فشارخون بالا احتمال بروز دیابت بیشتر است.

**عوارض کلیوی:** آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشارخون و نارسایی مزمن کلیه. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت.



## مدیریت دراز مدت فشارخون بالا

فشارخون بالا از بیماری هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند. برای کنترل فشارخون باید به این توصیه ها توجه داشت:

● **تغییر الگوی تغذیه ای و تغذیه سالم:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد. کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی ها و میوه ها، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب کاهش مصرف نمک و غذاهای شور و افزایش مصرف پتاسیم، پخت غذا به روش های صحیح مانند بخارپز یا آب پز و پرهیز از سرخ کردن غذاها نمونه هایی از اصول تغذیه سالم است.

● **رسیدن به وزن ایده آل:** در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش وزن حتی به اندازه ۲ کیلوگرم، اثر فوق العاده ای بر کاهش فشارخون خواهد داشت.

● **افزایش فعالیت بدنی:** انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک کننده است.

● **ترک مصرف دخانیات:** تنباکو سبب می شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخونی با عوارض قلبی عروقی بیماری را روبرو شود.

● **ترک مصرف الکل:** حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند، خوردن الکل می تواند سبب افزایش فشارخون شود. پس لازم است که افراد با فشارخون بالا از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

