

## فشارخون و راه درمان آن : فشارخون و راه های درمان آن

### فشار خون چیست؟ چه چیز باعث افزایش فشار خون می شود و این افزایش چه نشانه هایی

#### دارد؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار خون که «هایپرتنشن» نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی است زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا «آترواسکلروز» است. این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

- ۱- نرمال؛ کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه
- ۲- قبل از ابتلا به فشار خون ۱۳۰-۱۲۰/۸۹-۸۰ میلیمتر جیوه
- ۳- فشار خون- خفیف ۱۵۹-۱۴۰/۹۹-۹۰ میلیمتر جیوه
- ۴- فشار خون - متوسط ۱۷۹-۱۶۰/۱۰۹-۱۰۰ میلیمتر جیوه
- ۵- فشار خون شدید ۱۸۰ / ۱۱۰ میلیمتر جیوه

چه عاملی باعث به وجود آمدن فشار خون می شوند؟

دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده اند اما بر اساس تحقیقات چندین عامل که در ادامه مطلب می آیند ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند؛

- سیگار کشیدن
- داشتن اضافه وزن
- نداشتن فعالیت فیزیکی
- رژیم غذایی پر نمک
- مصرف مشروبات الکلی
- استرس و اضطراب
- سن بالا
- عوامل ژنتیکی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری کلیوی مزمن
- اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

### علائم فشار خون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک

سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خونتان با خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است. اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علایمی مانند:

- سردرد شدید
- سر گیجه
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس سخت
- ضربان قلب نا منظم
- وجود خون در ادرار

### چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون هستند؟

همه انسان ها به شکل بالقوه در معرض ابتلا به این بیماری هستند، اما خطر بعضی از ما را بیشتر تهدید می کند.

افرادی که بعضی از اعضای خانواده شان مبتلا به فشار خون هستند.

افرادی که سیگار می کشند.

زنانی که حامله هستند.

زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند.

افرادی که بالای ۳۵ سال سن دارند.

افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند.

افرادی که فعالیت فیزیکی ندارند.

کسانی که الکل مصرف می کنند.

کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند.

فشار خون چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک شما می تواند با معاینه روتین، شما را از وجود فشار خون آگاه کند. فقط کافی است در سال حداقل یک بار از این نظر خود را بررسی کنید. قبول کنید که این کار سختی نیست.

فشار خون باعث ایجاد چه مشکلاتی برای سلامتی شما می شود؟

فشار خون بالا بیماری خطرناکی است که می تواند مشکلاتی جدی را برای قلب و عروق شما ایجاد کند و در صورت ادامه یافتن حتی برای سایر ارگان ها خطر ناک بوده و می تواند باعث مواردی چون:

● سکته

● نارسایی قلبی

● حمله قلبی

## ● نارسایی کلیه

### و مشکلات دید شود.

چگونه می توان فشار خون را درمان کرد؟

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است؛

- کاهش وزن
  - ترک کردن سیگار
  - داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
  - انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی
- بعد از تغییر شیوه زندگی داروهای زیر نیز می توانند به شما در کنترل فشار خونتان کمک کنند:

مهار کننده های ACE

بلوک کننده های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs)

دیورتیک ها (ادرار آور)

بتابلاکرها

مسدود کننده های کانال های کلسیمی

البته به خاطر داشته باشید که هیچ دارویی را بدون اجازه پزشک نباید مصرف کرد

تهیه کننده : مهدیه مصلائی پور کارشناس ارشد تغذیه