

((از مقدار فشارخون خود مطلع باشید))

به مناسبت روز جهانی فشارخون

بیماری فشارخون بالا یکی از مهمترین بیماریهایی است که شیوع آن در کشورهای مختلف جهان بویژه کشورهای در حال توسعه روبه افزایش است. نتایج مطالعات مختلف نشان می دهد از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال بالای ۲۵ سال ۴ نفر به فشار خون بالا مبتلا هستند که دو سوم آنان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. پیش بینی ها حاکی از این است که تا سال ۲۰۲۰ فشار خون عامل ۵۰٪ بیماریهای قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی خواهد بود و ۹/۴ میلیون مرگ به علت ابتلا به این بیماری رخ خواهد داد .

با توجه به اهمیت بیماری فشارخون بالا در سلامت عمومی تمام جوامع، اتحادیه جهانی فشارخون بالا ۱۷ ماه می (۲۷ اردیبهشت) را به عنوان روز جهانی فشارخون معرفی نموده است تا در این روز فرصتی برای افزایش آگاهی عموم مردم در این باره و زمینه ای برای تاکید بیشتر بر بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا در کشورهای مختلف دنیا فراهم آید. برای هماهنگ نمودن فعالیت های این مناسبت در همه کشورهای جهان، امسال شعار "از فشارخون خود مطلع باشید" در نظر گرفته شده است زیرا یکی از عوامل مهم ناکامی در کنترل این بیماری عدم اطلاع افراد جامعه از میزان فشارخون خودشان می باشد. بنابراین تشخیص ابتلا به فشارخون بالا، اولین گام در کنترل این بیماری می باشد.

تعریف فشارخون بالا:

خونی که از سرخرگها عبور می کند اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز بافت ها و اندام های مختلف بدن را در اختیار آنان قرار می دهد تا بتوانند اعمال حیاتی خود را انجام دهند. خون در زمان حرکت در سرخرگ ها نیرویی به دیواره آنها وارد می کند که به این نیرو "فشارخون" می گویند. در واقع زمانی که عضله قلب منقبض می شود خون به شدت وارد سرخرگ ها شده و فشارخون به بالاترین مقدار خود می رسد که به آن فشارخون حداکثر یا ماکزیمم می گویند و زمانی که عضله قلب از حالت انقباض خارج شده و وارد مرحله استراحت می شود خون به تدریج از سرخرگ ها خارج شده و وارد مویرگ ها می شود به همین دلیل فشارخون به پایین ترین مقدار خود می رسد که به این مقدار فشارخون حداقل یا مینیمم گفته می شود. بنابراین برای بیان مقدار فشارخون یک فرد از دو عدد استفاده می شود که عدد بزرگتر مقدار فشارخون ماکزیمم و عدد کوچکتر مقدار فشارخون مینیمم را نشان می دهد. مقدار فشارخون طبیعی برای افراد ۱۸ ساله و بالاتر از آن، برابر یا کمتر از ۱۲۰ بر ۸۰ میلی متر جیوه (که به طور معمول

آن را ۱۲ روی ۸ بیان می کنند) می باشد. چنانچه فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر و فشارخون مینیمم ۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر باشد فرد مبتلا به فشارخون بالاست. البته در بعضی افراد ممکن است فقط فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ و بیشتر یا فقط فشارخون مینیمم ۹۰ یا بیشتر باشد که این افراد هم در گروه مبتلایان به فشارخون بالا قرار می گیرند. البته برای افراد دیابتی یا مبتلایان به بیماری مزمن کلیوی مقدار فشار خون بالا را، فشارخون سیستول ۱۳۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر، و دیاستول ۸۵ میلی متر جیوه یا بیشتر در نظر می گیرند.

انواع فشارخون بالا:

بیماری فشارخون بالا به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود. حدود ۹۰٪ بیماران، مبتلا به فشارخون نوع اولیه هستند. علیرغم شیوع زیاد این نوع فشار خون بالا هنوز علت خاصی برای آن مشخص نشده است. اما مسلم است که وجود برخی عوامل، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند. فشارخون ثانویه عمدتاً حاصل تغییر در ترشح هورمون ها و یا اختلال در کارکرد طبیعی کلیه ها می باشد.

در این مقاله عمدتاً " در باره فشار خون اولیه بحث می کنیم.

عوامل مستعد کننده ابتلا به فشارخون بالا:

این عوامل عبارتند از جنس، سن، نژاد، سابقه خانوادگی، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک و ورزش نکردن، مصرف کم میوه و سبزی، استرس یا فشار روانی، مبتلا بودن به دیابت، استعمال دخانیات و مصرف الکل

عوارض:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب، ورم ریه، نارسایی کلیه، مشکل بینایی از عوارض اصلی این بیماری هستند.

راههای پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا :

۱- رعایت رژیم غذایی مناسب : از مصرف غذای پرنمک و پرچرب خودداری گردد . لازم است در هنگام پختن غذا مقدار کمی نمک به آن اضافه نمود و نمک از سفره غذا حذف شود. حتی غذاهای کنسروی ، کالباس و سوسیس و فست فودها نیز چون حاوی نمک زیاد می باشند برای سلامتی مضر می باشند. به جای روغن های جامد از روغن های مایع گیاهی استفاده شود و به جای گوشت قرمز از ماهی ، مرغ و

حبوبات استفاده نمایند. مصرف سه تا چهار وعده میوه و سبزیجات در روز نیز برای سلامت انسان ضروری است.

۲- عدم استعمال دخانیات: مصرف دخانیات روند سخت و تنگ شدن عروق (تصلب شرایین) را تسریع می کند و زمینه را برای ابتلا به پرفشاری خون فراهم می نماید.

۳- انجام فعالیت جسمانی : شیوه زندگی کم تحرک باعث افزایش وزن و ابتلا به فشار خون بالا می شود . حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و فعالیت متوسط در ۵ روز از روزهای هفته به سلامت فرد کمک کرده و احتمال ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد .

۴- عدم مصرف الکل : مصرف الکل فشارخون را افزایش داده و موجب ضربان نامنظم قلب می گردد.

۵- کنترل دیابت : مبتلایان به دیابت باید بیش از دیگران مراقب فشارخون خود باشند زیرا دیابت زمینه را برای ابتلا به فشارخون بالا مساعد می سازد.

۶- کنترل استرس یا فشار روانی: زندگی پر از تنش روانی در دراز مدت با تغییرات هورمونی و متابولیک بدن زمینه ساز بروز فشار خون بالا خواهد بود .

۷- کنترل وزن: افرادی که اضافه وزن بالا دارند و یا چاق هستند باید نسبت به کاهش وزن خود اقدام نمایند. کاهش وزن حتی به اندازه یک کیلوگرم در کاهش فشارخون نقش موثری دارد.

در مورد این بیماری همواره باید به خاطر داشت که این بیماری برخلاف بسیاری از بیماریها غالبا بدون علامت است.

تنها راه تشخیص این بیماری اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است.

توصیه می شود افرادی که فشارخون طبیعی دارند فشارخون خود را حداقل سالی یکبار اندازه گیری نمایند تا اگر فشار خون آنها از مقدار طبیعی بیشتر شد بلافاصله تحت درمان مناسب قرار گیرند.

فرد دچار فشارخون بالا نیز باید تحت درمان مناسب توسط پزشک باشد و دقیقا" به دستورات وی عمل نماید.