

اهمیت فشارخون بالا



تعریف فشارخون

خون در داخل شریان ها دارای نیرویی است که **فشارخون** نامیده می شود و مولد آن قلب است. فشارخون به دو عامل مهم یکی برون ده قلب یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان آئورت پمپ می شود (حدود ۵-۶ لیتر) و عامل دیگر مقاومت رگ، یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ ها وجود دارد، بستگی دارد. فشارخون دارای دو سطح حداکثر و حداقل است. در زمانی که قلب منقبض می شود، خون وارد شریان ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد که به آن **فشارخون سیستول** می گویند و در زمان استراحت قلب که خون وارد شریان نمی شود، با خروج تدریجی خون از این شریان ها و جریان آن به سوی مویرگ ها فشارخون کاهش یافته و به حداقل مقدار خود می رسد، که به آن **فشارخون دیاستول** می گویند.

در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند. اعداد این دو سطح به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه (mmHg) نشان داده می شود. مقدار فشارخون سیستول یا عدد بزرگتر را در صورت و مقدار فشارخون دیاستول یا عدد کوچکتر را در مخرج کسر می نویسند. مانند: $138/86$ میلی متر جیوه

طبق هفتمین گزارش کمیته ملی مشترک برای پیشگیری، شناسایی، ارزشیابی و درمان فشارخون بالا (JNCV) در طبقه بندی جدید برای افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشارخون طبیعی کمتر از $120/80$ میلی متر جیوه، پیش فشارخون بالا

$180-139/80-59$ ، فشارخون بالای درجه یک $160-159/90-99$ و فشارخون بالای درجه دو $160/100$ میلی متر جیوه و بیشتر در نظر گرفته شده است (جدول ۱).

در این طبقه بندی مقدار فشارخون بدون در نظر گرفتن سایر عوامل خطر و بیماری های همراه تعیین شده است.

- در بعضی افراد ممکن است فقط فشارخون سیستولی بالاتر از حد طبیعی باشد (۱۴۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر) مانند فشارخون $148/82$ میلی متر جیوه که به آن **فشارخون بالای سیستولی تنها** می گویند، فشارخون بالای سیستولی بیشتر در افراد سالمند دیده می شود و یا
- فقط فشارخون دیاستولی بالاتر از حد طبیعی باشد (۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر) مانند فشارخون $134/96$ میلیمتر جیوه که به آن **فشارخون بالای دیاستولی تنها** می گویند.

- افرادی که فشارخون آن ها در محدوده پیش فشارخون بالاست، بیشتر در معرض خطر افزایش فشارخون و ابتلاء به بیماری هستند.

- در افراد مبتلا به بیماری قلبی، کلیوی، سکنه مغزی و دیابت فشارخون طبیعی کمتر از مقداری است که برای سایر افراد در نظر گرفته شده است، اگر فشارخون این افراد در محدوده پیش فشارخون بالا باشد به عنوان فشارخون بالا محسوب می شود و باید تحت درمان قرار گیرند.

- بهترین راه برای پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد اندازه گیری منظم آن با دستگاه فشارسنج است.

- در افرادی که فشارخون طبیعی و کمتر از $140/90$ میلی متر جیوه دارند، حداکثر ۲ سال یک بار لازم است فشارخون آن ها اندازه گیری شود.

جدول ۱: طبقه بندی فشارخون بر مبنای JNCV

فشارخون	فشارخون طبیعی	فشارخون پیش	فشارخون بالای درجه ۱	فشارخون بالای درجه ۲
فشارخون سیستول بر حسب میلی متر جیوه (mm Hg)	کمتر از ۱۲۰	۱۲۰-۱۳۹	۱۴۰-۱۵۹	۱۶۰ و بیشتر
فشارخون دیاستول بر حسب میلی متر جیوه (mm Hg)	کمتر از ۸۰	۸۰-۸۹	۹۰-۹۹	۱۰۰ و بیشتر

تعریف فشارخون بالا

فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان ها ایجاد می شود. مقدار فشارخون باید بر اساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است، تعیین شود. اگر فشارخون بطور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می گویند.

علت فشارخون بالا

فشارخون تحت تاثیر عوامل زیادی قرار دارد که گاهی سبب افزایش فشارخون بیش از ۲۰ میلیمتر جیوه می شوند. فشارخون در طول روز تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو تغییر می کند.

فشارخون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد. در نوع اولیه که ۹۵٪ بیماران فشارخونی را شامل می شود علت بروز فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطری مانند سن بالا، جنس مرد، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی در بروز آن دخالت دارند. در نوع ثانویه تقریباً " علت تمام انواع فشارخون ثانویه تغییر در ترشح هورمون ها و یا کارکرد کلیه ها است. این نوع فشارخون بالا با درمان بموقع بیماری های زمینه ای، به مقدار طبیعی قابل برگشت است.

البته باید به این نکته توجه داشت که عوامل متعددی مانند وراثت، محیط، حساسیت به نمک، سطح رنین پلاسما، میزان حساسیت به انسولین و یون هایی مثل سدیم، کلر، کلسیم و عواملی مثل نژاد، اختلال چربی خون، سیگار و الکل نیز می توانند بر فشارخون تاثیر به سزایی داشته باشند

آیا می دانید؟

- امروزه، فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا می باشد. این مسئله بعلافت افزایش طول عمر و شیوع عوامل موثر مانند چاقی، کم تحرکی و تغذیه ناصحیح یک مشکل بهداشتی شایع و فزاینده در دنیا شده است.
- داده های جهانی در سال ۲۰۰۰ نشان می دهد در کل ۲۶/۴٪ افراد بزرگسال در دنیا (۲۶/۶٪ مردان و ۲۶/۱٪ زنان) فشارخون بالا داشتند و پیش بینی می شود در سال ۲۰۲۵ به ۲۹/۲٪ (۲۸/۸٪ مردان و ۲۹/۷٪ زنان)

برسد.

- در سال ۲۰۰۴ برآورد شد، تقریباً " یک میلیارد نفر بزرگسال در دنیا (۳۳۳ میلیون نفر در کشورهای اقتصادی توسعه یافته و ۶۳۹ میلیون نفر در کشورهای اقتصادی در حال توسعه) فشارخون بالا دارند و ۴ میلیون نفر در سال در نتیجه مستقیم فشارخون بالا فوت می کنند.
- پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع فشارخون بالا ۶۰٪ افزایش یابد و به ۱/۵۶ میلیارد نفر برسد.
- سازمان جهانی بهداشت برآورد کرده است که فشارخون بالاسبب یک مرگ از هر ۸ مرگ می شود و سومین عامل کشنده در دنیا است.
- فشارخون بالا یکی از عوامل خطر مهم سکته های قلبی و مغزی است. در دنیا حدود ۶۲٪ بیماری عروق مغزی و ۴۹٪ بیماری ایسکمیک قلبی ناشی از فشارخون در محدوده مطلوب است (فشارخون سیستول بیشتر از ۱۱۵ میلی متر جیوه).
- در صورتی که فشارخون بالا کنترل نشود منجر به عوارض مرگباری می شود. معمولاً مبتلایان به فشار خون بالا زودتر فوت می کنند و شایعترین علت مرگ در آنها بیماری های قلبی است. سکته مغزی و نارسایی کلیه نیز در رده های بعدی این فهرست قرار دارند.
- در بررسی عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در کشور در سال ۱۳۸۸، حدود ۱۶٪ افراد ۱۵ تا ۶۴ سال دارای فشارخون بالا بودند.
- فشارخون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی و غیرواگیر است که قابل کنترل و تعدیل است.
- غربالگری، تشخیص زودرس و کنترل فشارخون بالا جزء ضروری برنامه های پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مهم است.
- فشارخون بالا علیرغم آن که به آسانی تشخیص داده می شود غالباً بی علامت و بسیار شایع است. بهترین راه شناسایی آن اندازه گیری فشارخون توسط دستگاه فشارسنج است.
- درمان فشارخون سیستولی و دیاستولی تا رسیدن به حد فشارخون هدف، با کاهش عوارض قلبی عروقی شامل

عروقی هستند. درمان فشارخون اثر مفیدی بر این عوارض دارد و هر ۱۰ میلی متر جیوه کاهش در فشارخون سیستولی منجر به ۱۵٪ کاهش در مرگ مرتبط با دیابت، ۱۲٪ کاهش عوارض دیابت و ۱۱٪ کاهش بروز سکته قلبی می شود.

- در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکته قلبی و بیماری کرونر قلب دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است. ترک دخانیات به سرعت خطر را کاهش می دهد. ترک سیگار بخش مهمی از پیشگیری اولیه از بیماری قلبی عروقی است.
- در دنیا حدود ۶۲٪ بیماری عروق مغزی و ۴۹٪ بیماری ایسکمیک قلبی متناسب به فشارخون در محدوده مطلوب است (بیشتر از ۱۱۵ میلی متر جیوه).

راه های کاهش فشارخون

تصمیمات درباره مدیریت بیماران مبتلا به فشار خون بالا نباید فقط بر مبنای مقادیر فشارخون باشد، بلکه باید حضور سایر عوامل خطر قلبی عروقی، آسیب اعضای هدف و شرایط بالینی همراه نیز در نظر گرفته شود

مدیریت بیماری فشارخون بالا نه تنها بستگی به درمان دارویی بلکه به تغییر شیوه زندگی نا مناسب از جمله کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، ترک دخانیات و سایر تغییرات وابسته دارد. چندین مطالعه تایید کرده اند که عوارض فشارخون بالا با کنترل صحیح فشارخون بالا و درک بیماران از بیماری با اطلاعات مفید و عملی که توسط کارکنان بهداشتی فراهم می شود، بهبود می یابد.

از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا بی علامت بودن بیماری و آگاهی ناکافی جامعه و به ویژه بیماران نسبت به بیماری و عوارض آن می توان ذکر کرد.

تغییرات شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بیماری و هم در کنترل فشارخون در بیماران نقش مهمی دارد. بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا به قدر کافی به اصلاحات شیوه زندگی پاسخ نمی دهند، برای این افراد ضروری است که یک برنامه درمان دارویی فشارخون بالا داشته باشیم.

درمان فشار خون بالا

فشار خون بالا بیماری است که معمولاً "در تمام مدت عمر نیاز به درمان دارد و لازم است بیمار و خانواده او تحت آموزش قرار بگیرند تا نسبت به بیماری فشار خون و عوارض آن آگاهی کامل

۴۰-۳۵٪ کاهش متوسط در سکته مغزی، ۲۵-۲۰٪ کاهش در سکته قلبی و بیش از ۵۰٪ کاهش در نارسایی قلبی همراه است. گرچه نشان داده شده است که درمان فشارخون بالا از بروز بیماری قلبی عروقی نیز پیشگیری می کند و طول عمر را افزایش می دهد

- آمار کشورهای متعدد نشان داده است که در میان افراد مبتلا به فشارخون بالا کمتر از ۶۰٪ تحت درمان هستند.
- اطلاع بیماران از بیماری فشارخون بالای خود از ۲۵/۲٪ تا ۷۵٪ و پوشش درمان از ۱۰/۷٪ تا ۶۶٪ میزان کنترل فشارخون در بیماران از ۴۵/۵ تا ۵۸٪ در متفاوت است.

عوارض شایع فشارخون بالا

- فشارخون بالا عامل مهم بیماری عروق کرونر قلب و ایسکمی قلبی و نیز سکته مغزی خونریزی دهنده می باشد و ارتباط مثبت و مستمر با آنها دارد. از دیگر عوارض فشارخون بالا نارسایی قلبی، بیماری عروق محیطی، خونریزی ته چشم است. درمان فشارخون بالا و کاهش آن به کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه با کاهش مهمی در عوارض بیماری قلبی عروقی همراه بوده است.
- افراد مبتلا به فشارخون بالای نسبتاً شدید (فشارخون ۱۶۰-۱۸۰/۹۰-۱۰۵ میلی متر جیوه) نیز در طی چندین سال خطر بالایی از بروز عوارض وخیم را نشان می دهند. تقریباً ۳۰٪ آن ها عوارض آترواسکلروز را بروز داده و بیش از ۵۰٪ دچار آسیب نهایی عضوی مربوط به افزایش فشارخون نظیر بزرگ شدن قلب و کاهش کارایی عضله قلب، نارسایی احتقانی قلب، رتینوپاتی و نارسایی کلیه می گردند.
- فشارخون بالای خفیف در صورت عدم تشخیص و درمان یک بیماری پیش رونده است.
- خطر بیماری قلبی عروقی از ۱۱۵/۷۵ میلی متر جیوه شروع می شود و به ازای هر افزایش فشارخون ۲۰/۱۰ میلی متر جیوه، خطر دو برابر می شود.
- افراد دیابتی که بیماری فشارخون بالا هم دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی

پیام های مهم

- ۱- فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید، فشارخون شما را اندازه گیری کنند.
- ۳- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.
- ۴- در صورتی که شیوه زندگی نا مناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.
- ۵- با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از $140/90$ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.



اداره پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی
واحد بیماری های غیرواگیر-معاونت بهداشت-وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
تلفن و نمابر: ۶۶۷۰۰۱۴۴
آدرس: تقاطع حافظ و جمهوری، ساختمان شماره ۲ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، طبقه دوم، اطاق ۲۱۴
کد پستی: ۱۱۳۴۸۴۵۷۶۴

پیدا کنند. برای درمان، مراقبت و پی گیری بیماری، مشارکت فرد مبتلا به فشار خون بالا و خانواده وی اهمیت بسزایی دارد. درمان فشارخون بالا باید متناسب با هر بیمار در نظر گرفته شود و پرونده درمانی او دقیقاً کنترل گردد. به طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشار خون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیر دارویی و درمان دارویی می باشد.

روز جهانی فشارخون بالا

هرسال روز ۱۷ می (۲۷ اردیبهشت) به عنوان روز جهانی فشارخون بالا تعیین شده است تا در این روز مردم نسبت به این بیماری و عوارض مهم و خطرناک آن شامل سکته مغزی و بیماری های قلبی و کلیوی حساس شوند و بدانند که بیماری فشارخون بالا و عوارض آن قابل پیشگیری است. در این روز اطلاعات عمومی در خصوص پیشگیری، تشخیص و درمان فشارخون بالا در اختیار عموم قرار می گیرد و افراد جامعه می توانند با اندازه گیری فشارخون از میزان آن مطلع شوند و در صورت ابتلاء به فشارخون بالا به موقع شناسایی و تحت درمان قرار گیرند.

این روز با همکاری انجمن بین المللی فشارخون بالا (ISH)، روز جهانی کلیه (WKD)، اقدام جهانی بر روی نمک و سلامتی (WASH) و فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) تعیین شده است. تمام این سازمان ها برای افزایش آگاهی جهانی در خصوص فشارخون بالا به عنوان یک علت شایع و عارضه تمام بیماری های قلبی عروقی، کلیوی، چاقی و دیابت با یکدیگر همکاری می کنند.

روز جهانی فشار خون بالا-۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۰

"آیا فشار خون شما در حد طبیعی است؟"