

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

## فشار خون

تهیه و تنظیم: زهره نوری آذری - منیره افسر

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

پزشک تایید کننده:

دکتر محسنی راد (جراح و متخصص اورولوژی)

## راه‌های درمان و پایین آوردن فشار خون

- بهبود عادات زندگی
- ترک سیگار
- کاهش وزن
- ورزش کردن
- عدم مصرف الکل
- خوردن غذاهای کم نمک و کم چرب

### دارو درمانی

- مهارکننده‌های گیرنده بتا (بتا بلوکر)
- مهارکننده‌های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین (ACE)
- بلوکرهای گیرنده آنژیوتانسین ۲
- بلوکرهای کانال کلسیم
- داروهای ادرار آور
- درمان بیماری‌های زمینه‌ای که موجب فشار خون شده مانند:
- تنگی شریان کلیوی
- فنوکروموسیتوم (توموری که معمولاً در مرکز غدد فوق کلیوی ایجاد می‌شود)

- دیابت

- چاقی

## معنای اعداد نشان دهنده‌ی فشار خون چیست؟

میزان فشار خون یک شخص، در ساعت‌های مختلف روز می‌تواند متفاوت باشد و بسته به شرایط فرد در آن زمان خاص دارد.

عواملی مانند استرس، تنش عصبی، خوردن برخی غذاها (نمک و کافئین)، تاثیر سیگار بر قلب و ورزش کردن باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. فشار خون در حالت طبیعی باید کمتر از ۸۰/۱۲۰ باشد. در صورتی که فشار خون بین ۸۰/۱۲۰ تا ۸۹/۱۳۹ باشد، شخص در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارد و فشار خون ۹۰/۱۴۰ و بالاتر نشان دهنده ابتلا به بیماری فشار خون بالا است. در دوران بارداری نیز فشار خون حاملگی، به طور طبیعی، باید کمتر از ۸۰/۱۲۰ باشد. در صورتی که فشار خون شما در محدوده‌ی خطر (بین ۸۰/۱۲۰ تا ۸۹/۱۳۹) باشد، لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید. پزشک به شما توصیه می‌کند که تغییراتی در عادات زندگی خود بدهید، داروهای مصرفی شما را ارزیابی می‌کند و وجود عوامل خطر دیگری مانند بیماری دیابت یا بیماری‌های قلبی را بررسی می‌کند.

### علائم و نشانه‌ها

متأسفانه، فشار خون بالا ممکن است باعث بروز هیچ علائمی در فرد نشود و به همین دلیل به این بیماری "قاتل خاموش" گفته می‌شود. داشتن فشار خون بالا برای مدت زمان طولانی منجر به مشکلاتی مانند حمله قلبی، بیماری‌های کلیوی و سکته‌ی مغزی می‌شود. اما برخی از افراد، همراه با بالا رفتن فشار خون، دچار برخی علائم می‌شوند که عبارتند از:

- سردرد - سرگیجه - تنگی نفس - تاری دید احساس کردن نبض خود در سر یا در گردن - حالت تهوع

## فشار خون چیست؟

به مقدار فشاری گفته می‌شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگ‌ها وارد می‌آید و یکی از علائم حیاتی است. فشار یک مفهوم فیزیکی است، مقصود از فشار اشاره به «قدرت» یک مایع متحرک است. فشار خون در نواحی نزدیک قلب، بیشتر و نسبت فاصله گرفتن از قلب کم تر می‌شود.

فشار خون با جریان یافتن به شاهرگ‌ها و به رگ‌ها کم می‌شود. اصولاً فشارخون در بخشهای مختلف سیستم گردش خون متفاوت است. معمول ترین روش اندازه‌گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه‌گیری فشار خون در حال چرخش در رگ‌ها استفاده می‌کند. با این‌که خیلی از فشارسنج‌های فعلی دیگر از جیوه استفاده نمی‌کنند، فشار خون هنوز در تمام دنیا با mmHg یا میلی‌متر جیوه اندازه‌گیری می‌شود.

## علتها

عللی که ممکن است منجر به فشار خون بالا شوند ممکن است ژنتیکی باشند، یا مربوط به عوامل محیطی شوند. این علل عبارتند از: برهم خوردن تعادل آب و نمک بر اثر عملکرد نامناسب کلیه‌ها، مشکلات سیستم رنین-آنژیوتاسین-آلدوسترون در بدن (یک سیستم هورمونی که فشار خون و تعادل آب (مایعات بدن) را تنظیم می‌کند)، مشکلات ساختاری و عملکردی در عروق بدن .

## دلایل ژنتیکی فشار خون بالا

در بسیاری از خانواده‌ها، فشار خون بالا یک بیماری ارثی است. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان دهنده‌ی تاثیر برخی از ژن‌ها و جهش‌های ژنتیکی در ابتلا به فشار خون بالا بوده است. البته موارد ابتلا به فشار خون بالا بر اثر عوامل ژنتیکی تنها ۲ تا ۳ درصد از کل موارد ابتلا به این بیماری را به خود اختصاص داده است.

## عوامل محیطی ابتلا به فشار خون بالا

- ۱- داشتن عادات غلط در زندگی
  - مصرف زیاد نمک و حساسیت به سدیم
  - مصرف بیش از حد الکل
  - کم تحرکی و فعالیت فیزیکی پایین
- ۲- اضافه وزن و چاقی
- ۳- داروها: مصرف بسیاری از داروها از جمله داروهای آسم، داروهای هورمونی مانند داروهای پیشگیری از بارداری و استروژن و مصرف داروهای غیر تجویزی مانند داروی سرماخوردگی می‌تواند موجب ابتلا به فشار خون بالا شود.

## عوارض

ابتلا به بیماری فشار خون می‌تواند موجب آسیب رسیدن به ارگان‌های بدن شود. ابتلا به فشار خون می‌تواند احتمال بروز بیماری‌ها و مشکلات زیر را افزایش دهد:

-بیماری قلبی: وقتی شخص به فشار خون بالا مبتلاست، قلب او با قدرت بسیار بیشتری تپش می‌کند و به همین دلیل فشار زیادی به قلب وارد می‌شود و این موضوع باعث بروز مشکلاتی مانند بزرگ شدن عضلات قلب، نارسایی قلبی، بیماری عروق کرونری و آریتمی قلبی می‌شود .

-نارسایی کلیوی

-تصلب شرایین

-افزایش خطر ابتلا به آنوریسم

-آسیب‌های چشمی

-سکته مغزی