

با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن، زندگی باکیفیت و عمر طولانی تری داشته باشید.



معاونت بهداشت

گروه پیشگیری و مراقبت از بیماریهای غیرواگیر

با همکاری

گروه آموزش و ارتقای سلامت

« اردیبهشت ۱۴۰۲ »

گروه هدف: عموم مردم

مقدمه :

در جهان طبق آمار، از هر ۱۰ نفر بزرگسال، ۳ نفر از فشارخون بالا دارند. تقریباً " ۱,۲۸ میلیارد نفر از مردم جهان فشارخون بالا داشته و حدود ۵۰٪ آنها کاملاً از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنها هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. در افراد با فشارخون بالا، خطر سکته مغزی چهار برابر بیشتر و خطر سکته قلبی دو برابر بیشتر از افرادی است که دارای فشارخون طبیعی هستند. به این جهت در سال ۲۰۰۲، این بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان قاتل خاموش نامیده شده است.

فشارخون بالا معمولاً

علامتی ندارد، لذا

نمی توانید به وجود آن

پی ببرید.

در مراکز بهداشتی، درمانی

غربالگری فشارخون انجام

می شود. اندازه گیری

فشارخون رایگان و بی درد

است.



انواع فشارخون بالا :

فشارخون بالا بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود: اولیه و ثانویه :

فشارخون بالای اولیه : فشارخون اولیه شایعتر از نوع ثانویه بوده و ۹۸ موارد فشارخون بالا از این نوع هستند و اکثریت افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند.

گرچه علت آن ناشناخته است اما به نظر میرسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند.

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون معمولاً به خاطر یک عارضه، یا بیماری یک ارگان دیگر بوجود می آید. آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه تنفسی در خواب، تومور ها، بعضی شرایط خاص مربوط به بارداری، باعث ایجاد این نوع فشارخون می شوند.

فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارض یا بیماری دیگری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و می شود، علامت دار شده و علائم مربوط به بیماری فشارخون بالا خود را نشان می دهد.

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- ✓ سردرد
- ✓ تاری دید
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ استرس و سنگینی در سر

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- ✓ درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
- ✓ احساس سنکوپ و افتادن،
- ✓ تنگی نفس،
- ✓ احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)،
- ✓ تعریق سرد

به دلایل مختلف در طول روز میزان فشار خون ممکن است تغییر کند این دلایل عبارتند از:

- ✓ در طول شب و هنگام خواب فشار خون کاهش می‌یابد.
- ✓ فعالیت فکری توام با اضطراب و فعالیت های جسمی می تواند باعث تغییر در فشار خون شود.
- ✓ در طوی شبانه روز معمولاً صبح ها فشار خون کمتر بوده و بتدریج تا اوایل شب افزایش اندکی می نماید.
- ✓ کم‌خوابی، فشار خون را افزایش می‌دهد.

علت‌های ایجاد فشار خون بالا عبارتند از :

- ✓ سابقه ژنتیک: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- ✓ سن و جنس: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود. تا سن ۴۵ سالگی فشار خون بالا در مردان شایع‌تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی شیوع در دو جنس برابر بوده و بعد از ۵۴ سالگی خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می‌شود.
- ✓ چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
- ✓ فعالیت بدنی کم
- ✓ مصرف الکل
- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ مصرف سیگار
- ✓ مصرف قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند. لذا باید در صورت استفاده از آنها تحت نظر باشند.

فشارخون بالا خطرات زیر را افزایش می دهد:

حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی

کلیوی، نابینائی و سایر عوارض

شرایط اندازه گیری فشارخون:

- ✓ حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری استراحت نمایید.
- ✓ حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون فعالیت بدنی شدید انجام ندهید.
- ✓ حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف غذای سنگین، کافئین (قهوه و چای)، الکل، دارو، نوشیدنی های محرک و مواد دخانی(سیگار، قلیان و...) بپرهیزید.
- ✓ ترجیحاً جهت سهولت در اندازه گیری از پوشیدن لباس با آستین تنگ اجتناب نمایید.

اقدامات زیر برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- ✓ مراجعه منظم به پزشک
- ✓ مصرف دارو به‌طور منظم
- ✓ رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک ، کم چرب ، افزایش مصرف حبوبات و مصرف میوه و سبزیجات)
- ✓ عدم مصرف سیگار و الکل
- ✓ کنترل وزن
- ✓ داشتن فعالیت بدنی منظم: افراد مبتلا به فشار خون بالا باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشند. فعالیت بدنی بهتر است که در ۳ تا ۵ روز هفته انجام شود. پیاده روی سبک روزانه از جمله توصیه های سودمند برای افراد مبتلا به بیماری فشار خون خیلی بالا است

منابع:

- *دستورالعمل کشوری مجموعه مداخلات اساسی در بیماریهای غیرواگیر (پیشگیری و کنترل فشارخون بالا)
- *مطالب روزجهانی فشارخون ۱۴۰۱ (دفتر مدیریت بیماریهای غیرواگیر)