

# فشار خون بالا چیست؟





فشارخون بالا (Hypertension) یک بیماری مزمن است که در آن نیروی پمپاژ خون در مقابل دیواره سرخرگ‌ها به طور مداوم بیش از حد طبیعی است. این حالت در طول زمان باعث آسیب به رگ‌های خونی و آسیب ارگان‌هایی مانند قلب، مغز، کلیه و سایر ارگان‌ها می‌شود.

فشار خون با دو عدد اندازه‌گیری میشود:

#### ┃ عدد اول (فشار سیستولیک):

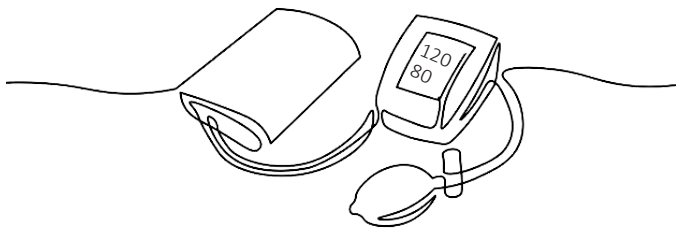
فشار خون در سرخرگ‌ها زمانی که قلب میتپد و خون را به بیرون پمپاژ می‌کند.

#### ┃ عدد دوم (فشار دیاستولیک):

فشار خون در سرخرگ‌ها زمانی که قلب بین ضربان‌ها در حالت استراحت است.

#### ┃ فشارخون طبیعی:

فشار سیستولیک کمتر از ۱۲۰ و فشار دیاستولیک کمتر از ۸۰.





## چرا کنترل فشارخون مهم است؟

زیرا افزایش فشارخون مزمن باعث آسیب تدریجی به دیواره عروق (Endothelial damage) و در نتیجه تغییرات در اندام‌ها:

- قلب:** بزرگی بطن چپ، نارسایی قلب، بیماری کرونری
- کلیه:** نارسایی کلیوی، دفع پروتئین
- مغز:** سکته مغزی، مشکلات عروق مغزی
- عروق محیطی:** آنوریسم آئورت، بیماری شریان محیطی

## چرا فشارخون بالا «دشمن خاموش» است؟

زیرا در اکثر بیماران، این بیماری هیچ علامتی ندارد و تا زمانی که سبب آسیب جدی مانند سکته قلبی یا نارسایی کلیه نشود ممکن است تشخیص داده نشود؛ به همین دلیل، فشارخون باید به‌طور منظم اندازه‌گیری شود، حتی اگر فرد احساس سلامتی کند و شکایت بالینی نداشته باشد.

## باورهای نادرست درباره فشار خون:

باور نادرست	توضیح علمی
فشار خون فقط در زمان استرس بالا می‌رود.	فشار ممکن است موقتاً بالا برود، اما اگر در حالت استراحت هم بالا بماند یعنی بیماری مزمن است.
وقتی دارو می‌خورم و نرمال می‌شود، دیگر نیازی به ادامه نیست.	کنترل فشار نتیجه‌ی اثر دارو است، نه درمان کامل بیماری و قطع دارو سبب عود بیماری می‌شود.
فشار پایین همیشه خطرناک است.	فشار کمی پایین (مثلاً ۱۰۰/۶۰) در افراد سالم اغلب طبیعی است. این فشار زمانی خطرناک است که با علائمی مانند سرگیجه یا ضعف همراه شود.



## اصول تغذیه سالم برای کنترل فشار خون

رژیم DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension):

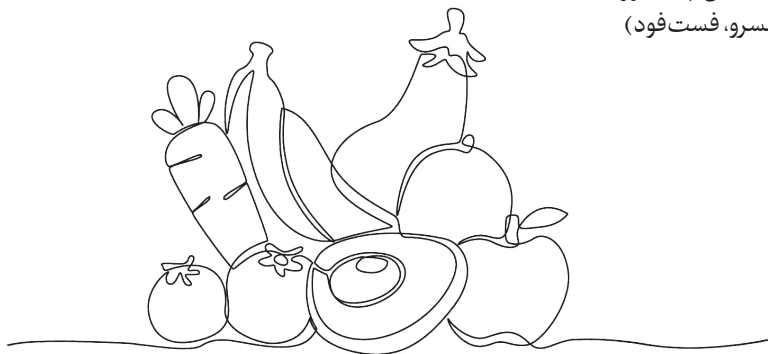
- افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات سیوس دار
- استفاده از لبنیات کم چرب
- کاهش مصرف نمک، قند و چربی های اشباع
- منابع پروتئینی سالم: ماهی، مرغ بدون پوست، حبوبات، مغزها

### کاهش مصرف نمک:

- مصرف کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در روز (حدود یک قاشق چای خوری نمک)
- اجتناب از غذاهای فرآوری شده (سوسیس، چیپس، کنسرو، فست فود)

### سایر توصیه ها:

- مصرف منظم میوه و سبزی تازه
- محدودیت الکل
- پرهیز از نوشیدنی های انرژی زا و پرکافئین





## فعالیت بدنی و کنترل وزن:

فعالیت بدنی و کنترل وزن دو رکن اساسی و بسیار مؤثر در کنترل و کاهش فشار خون هستند که اغلب به عنوان «درمان طبیعی» فشار خون بالا شناخته می‌شوند و سبب کاهش فشار سیستولیک حدود ۵ تا ۸ میلی‌متر جیوه می‌شود.

ورزش با چندین مکانیسم مختلف به کاهش فشار خون کمک می‌کند:

۱. **تقویت عضلات قلب:** ورزش منظم باعث می‌شود عضلات قلب شما تقویت شود و با تلاش کمتری خون را پمپاژ کند؛ در نتیجه نیروی وارد بر شریان‌ها کاهش می‌یابد و فشار خون پایین می‌آید.

۲. **اتساع عروق خونی:** ورزش به شریان‌ها کمک می‌کند تا انعطاف پذیرتر شوند و در پاسخ به جریان خون بهتر اتساع یابند.

۳. **کاهش استرس و بهبود خواب:** فعالیت بدنی یک کاهنده طبیعی استرس است و سبب بهبود خواب می‌شود؛ از آنجا که استرس می‌تواند به طور موقت فشار خون را افزایش دهد، مدیریت آن نقش مهمی در کنترل کلی فشار خون دارد.

۴. **کمک به کاهش وزن و بهبود مقاومت انسولینی:** ورزش سوزاننده کالری است و سبب کاهش مقاومت انسولینی می‌گردد و مستقیماً در رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن نقش دارد.

### هدف واقع‌گرایانه:

حتی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن فعلی شما می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش فشار خون داشته باشد. به عنوان مثال، برای فردی با وزن ۹۰ کیلوگرم، کاهش ۴.۵ الی ۹ کیلوگرم بسیار مؤثر و کمک‌کننده است.

### فعالیت‌های توصیه‌شده:

- ▶ پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری ثابت، شنا، یوگا
- ▶ حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط





## مدیریت استرس و کنترل فشار خون

وقتی دچار استرس می شوید، بدن شما هورمون هایی (مانند آدرنالین و کورتیزول) ترشح می کند که به طور موقت باعث افزایش ضربان قلب و تنگ شدن عروق خونی می شوند. این واکنش «جنگ یا گریز» در کوتاه مدت مفید است، اما اگر استرس مزمن شود، می تواند منجر به افزایش مداوم فشار خون گردد.

## نقش خواب در کنترل فشار خون

خواب با کیفیت و به میزان کافی برای سلامت قلب و عروق ضروری است. هنگام خواب، بدن شما فرآیندهای مهمی را انجام می دهد که به تنظیم فشار خون کمک می کنند. مدیریت استرس و خواب کافی، دو روی یک سکه هستند. استرس زیاد می تواند خواب را مختل کند و کم خوابی می تواند شما را در برابر استرس آسیب پذیرتر کند. با تمرین تکنیک های آرامش بخش و اولویت دادن به خواب، شما یک حمایت قدرتمند طبیعی برای برنامه کلی کنترل فشار خون خود (شامل رژیم غذایی و ورزش) ایجاد می کنید. تمرینات آرام سازی (deep breathing, meditation, mindfulness) در کاهش استرس و بهبود خواب بسیار توصیه می گردند.





## اهداف اصلی مصرف داروهای فشار خون:

### کنترل مداوم فشار خون:

داروها به طور پیوسته فشار خون را در محدوده هدف نگه می‌دارند و از نوسانات مضر آن جلوگیری می‌کنند.

### پیشگیری از عوارض:

مصرف منظم داروها خطر بروز عوارض جدی مانند سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، نارسایی قلب و آسیب چشمی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.

### کاهش بار کاری قلب:

با کم کردن مقاومت عروق، کار پمپاژ خون برای قلب آسان‌تر می‌شود.

### حفظ سلامت عروق:

از آسیب دیدن و سخت شدن جداره رگ‌ها (آترواسکلروز) جلوگیری می‌کنند.



### چرا نباید داروهای کنترل فشار خون بالا را خودسرانه قطع کنیم؟

فشار خون بالا بیماری مزمن و مادام‌العمر است و قطع ناگهانی دارو باعث بازگشت بیماری فشار خون بالا و در مواردی «Rebound hypertension» می‌شود.



## عوارض خطرناک قطع خودسرانه دارو:

متأسفانه یکی از بزرگترین مشکلات در درمان فشار خون، قطع خودسرانه دارو توسط بیمار است. این کار می تواند عواقب بسیار خطرناکی داشته باشد:

### ▬ بازگشت ناگهانی و شدید فشار خون:

قطع دارو باعث می شود فشار خون نه تنها به سطح قبلی، بلکه حتی به سطوح بالاتر و خطرناک تری بازگردد.

### ▬ افزایش خطر سکته و حمله قلبی:

این افزایش ناگهانی فشار خون، فشار زیادی به قلب و عروق خونی وارد کرده و خطر حوادث حاد قلبی عروقی را به شدت افزایش می دهد.

### ▬ آسیب به اندام های حیاتی:

کلیه ها، مغز و چشم ها در معرض آسیب ناگهانی قرار می گیرند.

### ▬ مقاومت به درمان:

در برخی موارد، پس از قطع و شروع مجدد دارو، درمان ممکن است اثر قبلی خود را نداشته باشد و نیاز به تغییر یا افزایش دوز دارو باشد.

## زمان مناسب مصرف داروهای فشارخون:

بیشتر داروهای درمان فشارخون بالا مثل ACEI یا ARB یک یا دو بار در روز مصرف می شوند.

در برخی بیماران (مثلاً با فشار شبانه بالا) پزشک ممکن است دوز شبانه تجویز کند.



برای بهره‌مندی کامل از فواید داروها، رعایت این نکات ضروری است:

#### ■ مصرف منظم و سر وقت:

داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک و در ساعات مشخصی از روز مصرف کنید. استفاده از جعبه‌های قرص (Pill Box) یا تنظیم زنگ هشدار می‌تواند کمک‌کننده باشد.

#### ■ بررسی عوارض جانبی:

در صورت تجربه هرگونه عارضه جانبی (مانند: سرگیجه، سرفه خشک، خستگی شدید)، به جای قطع دارو، بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید. پزشک می‌تواند نوع دارو یا دوز آن را تغییر دهد.

#### ■ تلفیق دارو با سبک زندگی سالم:

داروها جایگزین رژیم غذایی سالم، ورزش و مدیریت استرس نمی‌شوند، بلکه مکمل آن‌ها هستند. ترکیب این دو است که نتیجه مطلوب در کنترل فشارخون بالا را به ارمغان می‌آورد.

#### ■ عدم مصرف داروی دیگران:

هرگز داروی فشارخون خود را به دیگری توصیه نکنید یا از داروی دیگران استفاده نکنید. درمان فشار خون برای هر فرد، کاملاً شخصی‌سازی شده است.

#### تداخل دارویی:

برخی داروها مثل NSAIDs، دگزامتازون، قرص ضدبارداری باعث افزایش فشار می‌شوند و پیش از مصرف نیازمند مشورت با پزشک معالج می‌باشد. مکمل‌های حاوی لیکوریش (شیرین بیان) نیز ممکن است فشارخون را بالا ببرند، لذا پیش از مصرف مکمل‌ها علی‌الخصوص مکمل‌های گیاهی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.



## کنترل فشار در منزل

روش صحیح اندازه‌گیری:

- ⌚ حداقل ۵ دقیقه استراحت قبل از اندازه‌گیری
- ⌚ عدم مصرف سیگار، قهوه یا ورزش در ۳۰ دقیقه اخیر
- ⌚ استفاده از بازوبند مناسب و قرار دادن بازو در سطح قلب
- ⌚ دو بار اندازه‌گیری با فاصله ۱ الی ۲ دقیقه و ثبت میانگین فشارخون
- ⌚ یادداشت برداری منظم: مقادیر را در دفترچه یا اپلیکیشن دو بار در روز (صبح و شب) یک هفته پیش از مراجعه به پزشک ثبت نمایید.

### علائم هشدار دهنده فشارخون بالا

برای جلوگیری از عوارض جبران ناپذیر و تهدیدکننده زندگی، آگاهی از علائم هشداردهنده فشارخون بالا بسیار حیاتی است. این علائم معمولاً زمانی ظاهر می‌شوند که فشار خون به سطوح بسیار خطرناکی رسیده و باعث آسیب به اندام‌های حیاتی بدن شده است.

### فشار خون اورژانسی (بحران فشار خون) چیست؟

وقتی فشار خون به ۱۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه (mmHg) یا بالاتر می‌رسد، شما در حالت «بحران فشار خون» قرار دارید. این حالت خود به دو دسته تقسیم می‌شود:

#### ۱. فشار خون اورژانسی (Hypertensive Urgency):

فشار خون به شدت بالاست، اما هنوز هیچ علامتی از آسیب به اندام‌های حیاتی وجود ندارد. در این حالت معمولاً باید در عرض چند ساعت فشار خون تحت کنترل قرار گیرد.

#### ۲. فشار خون فوق اورژانسی (Hypertensive Emergency):

فشار خون به شدت بالاست و همراه با علائم آسیب به اندام‌های حیاتی است. این وضعیت تهدیدکننده زندگی است و نیاز به کاهش فوری (در عرض دقیقه یا حداکثر یک ساعت) فشار خون در بیمارستان دارد.



اگر فشار خون بالا همراه با هر یک از علائم زیر باشد، یک موقعیت فوق‌الاورژانسی است و باید بلافاصله با شماره اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید:

### علائم هشداردهنده فشارخون بالا:

مغز و اعصاب:

- سردرد شدید و ناگهانی
- تاری دید یا دو بینی
- گیجی یا کاهش سطح هوشیاری
- تشنج
- ضعف ناگهانی یا بی‌حسی در صورت، دست یا پا (به ویژه در یک سمت بدن)
- سرگیجه شدید
- مشکل در صحبت کردن یا فهم گفتار

قلب و قفسه سینه:

- درد قفسه سینه (که می‌تواند نشانه حمله قلبی باشد)
- تنگی نفس شدید
- تپش قلب شدید و نامنظم

کلیه‌ها:

- کاهش شدید ادرار یا قطع ادرار

سیستم عمومی بدن:

- تهوع یا استفراغ
- اضطراب شدید و احساس مرگ قریب الوقوع
- خونریزی بینی شدید و مقاوم
- اختلال ناگهانی در راه رفتن یا حفظ تعادل





 TheMIN.ir

 INFO@THEMIN.IR

 IRANMALL, TEHRAN

 0999 997 83 97 - 0999 997 84 97