

**فشار خون بالا** ( که به آن هیپرتانسیون هم می گویند ) زمانی اتفاق می افتد که نیرویی که خون به دیواره سرخرگهای شما وارد می کند ، آنقدر زیاد می شود که می تواند به اعضاء مختلف بدن آسیب برساند . اگر یک بار فشار خون شما بالا باشد ، نمی توان گفت که به هیپرتانسیون مبتلا شده اید . ابتدا به فشار خون بالا زمانی تایید میشود که در چندین ویزیت ، فشار خون شما بالا باشد در بیشتر بزرگسالان ، وقتی فشار خون سیستول ( شماره بالایی ) ۱۴۰ یا بیشتر یا فشار خون دیاستول ( شماره پایینی ) ۹۰ یا بیشتر باشد ، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون مبتلاست . شانس ابتلا به هیپرتانسیون در کسانی که فشار سیستول ۱۲۰ تا ۱۳۹ یا فشار دیاستول ۸۰ تا ۸۹ دارند ، بسیار زیاد است به همین دلیل باید با پزشک خود صحبت کنند تا با تغییر در سبک زندگی ، از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری نمایند . برای افراد مبتلا به دیابت یا بیماری مزمن کلیه ، فشار خون کمتر از ۱۳۰/۸۰ مطلوب است

علت دقیق فشار خون بالا در بیشتر موارد ناشناخته است . اما شانس شما برای ابتلا به فشار خون بالا افزایش می یابد اگر :

- به بیماری مزمن کلیه مبتلا باشید .
- اضافه وزن داشته باشید .

• نمک ، غذاهای بسته بندی شده و آماده زیاد مصرف کنید .

• خانمی باشید که از قرص های ضد بارداری استفاده می کند .

• دیابت داشته باشید .

• مقادیر زیادی الکل بنوشید .

افرادی که فشار خون بالا دارند به شدت در معرض ابتلا به بیماری مزمن کلیه قرار دارند لذا ضرورت دارد که از نظر بیماری کلیه مورد بررسی قرار گیرند . این بررسی باید شامل موارد زیر باشد :

• آزمایش ساده ای برای بررسی وجود پروتئین در ادرار . اگر طی چند هفته ، دو بار آزمایش شما از نظر وجود پروتئین در ادرار مثبت باشد ، آسیب دیدگی کلیه های شما تایید می شود . این از علائم اولیه و زودرس بیماری کلیه است .

• آزمایش خون برای اندازه گیری کراتینین . میزان GFR به پزشک می گوید که وضعیت کار کلیه های شما چگونه است . وقتی میزان GFR کم باشد بدان معناست که کلیه های شما به اندازه کافی خوب کار نمیکنند لذا نمی توانند مواد زائد را از بدنتان دفع کنند . ممکن است هیچ علامتی از فشار خون بالا نداشته باشید . بیشتر کسانی که فشار خون بالا دارند ، احساس بیماری نمی کنند .

علائم عبارتند :

۱. سردرد و خونریزی از بینی

۳. طپش قلب و کم حوصلگی

۴. سر گیجه ، بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس.

\* عارضه های فشار خون بالا

درد قفسه سینه و سکتة مغزی و قلبی

بیماری شبکیه چشم مثل تاری دید و نابینایی

عوارض کلیوی

\* درمان فشار خون بالا

مهمترین راههای غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا عبارتند از:

الف) کاهش مصرف نمک :

ب) کنترل وزن بدن :

پ) مصرف پتاسیم:

ت) انجام تمرینات ورزشی :

( انجام ۲۰- ۳۰ دقیقه ورزش ، سه بار در هفته برای کاهش فشار خون بالا کافی می باشد. )

درمان دارویی :

## هپرتانسیون



• دانه هاي پوستي ، که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد را نیز اطلاع دهید .

• فشار خون را به طور مرتب اندازه بگیرید .

• سرفه مزمن ، خشک و غیر موثر را گزارش دهید

\* معاینات دوره اي براي فشار خون بالا

بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهي یک یا دو بار مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند تا نسبت به وضع سلامتی خود

\* راهکارهای پیشگیری از فشار خون بالا

در اکثر موارد علت دقیق فشار خون بالا يك فرد مشخص نیست اما با ایجاد تنوع و تغییر در رفتارهای روزانه و رژیم مناسب غذایی مي توان فشار خون بالا را درمان و کنترل کرد . برخی از این راهکارها عبارتند از :

۱. کم کردن وزن

۲. نمک کمتر

۳. پیاده روی ، آهسته دویدن یا شنا کردن

۴. حمایت برای ترك سیگار

۱. دارو هاي مدر (ادرار آور ) نظیر ( هیدرو کلرتیازید ، فوروزوماید ، کلر تالیدون ) که با افزایش دفع نمک و آب ، فشار خون را پایین می آورد .

۲. دارو هاي مهار کننده ي عصبي مانند (متیل دوبا ، گوانتیدین ، کلونیدین ، پرازوسین ) که باعث شل شدن عضلات صاف قلب و اتساع عروق سرخرگ مي شوند موجب کاهش فشار خون می گردد . مصرف زیاد این داروها باعث خستگی ، خوا

۳. داروهاي گشادکننده عروق خوني مانند ( هیدرالازین ، مینوکسیدیل ) این داروها با متسع کردن عروق خون ، فشار خون را پایین می آورد ، پس روزانه فشار خون خود را بطور مرتب اندازه بگیرید.

۴. داروهاي مهار کننده ي پروتيني (کاپتو پریل ، انالا پریل ) که باعث جلوگیری از فعال شدن منقبض کننده هاي طبیعی عروق خوني مي شود .

این داروها از احتباس نمک و آب در بدن جلوگیری مي کند و بنابراین فشار خون را پایین می آورد . به نکاتی در مورد این دارو توجه کنید:

• مراقب سر گیجه ، سر درد ، یا خستگی باشید و این نشانه ها را به پزشک خود اطلاع دهید .

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی