

روز جهانی فشار خون بالا - ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ شمسی ۱۷ می ۲۰۲۳ میلادی

• این اعداد به چه معنا هستند؟

فشار خون معمول ممکن است ۸۰/۱۲۰ باشد (به عنوان "۱۲۰ روی ۸۰" گفته می شود). این مقادیر بر حسب واحدهایی که به عنوان میلی متر جیوه (mmHg) شناخته می شوند، ذکر می شوند. عدد وجود دارد زیرا فشار خون با ضربان قلب تغییر می کند. فشار بالاتر (۱۲۰) نشان دهنده فشار در شریان ها در هنگام ضربان قلب است و خون را به داخل رگ ها پمپ می کند. این فشار را فشار سیستولیک می نامند. فشار پایین تر (۸۰) نشان دهنده فشار در شریان ها زمانی است که قلب بین ضربان ها شل می شود. این فشار را فشار دیاستولیک می نامند.

• آیا فشار خون تغییر می کند؟

فشار خون حتی در یک فرد ممکن است کاملاً متغیر باشد. فشار خون با فعالیت های مختلف روزانه بالا و پایین می شود. به عنوان مثال، ورزش، تغییر در وضعیت و حتی صحبت کردن باعث تغییر فشار خون می شود. فشار خون در طول روز بیشتر از شب و در زمستان بیشتر از تابستان است. فشار خون نیز با افزایش سن افزایش می یابد، به ویژه فشار خون سیستولیک. قبل از بزرگسالی، فشار خون به موازات قد افزایش می یابد. در سنین بزرگسالی، وزن و فشار خون ارتباط نزدیکی با هم دارند. وقتی وزن بالا می رود، فشار خون تمایل به بالا رفتن دارد و می توانیم با کاهش وزن، فشار خون را کاهش دهیم.

• چه چیزی منجر به فشار خون بالا میشود؟

طیف وسیعی از عوامل هستند که می توانند به طور گسترده به عوامل ژنتیکی و محیطی (سبک زندگی) گروه بندی شوند که با هم برای افزایش فشار خون کار می کنند. از آنجایی که ژن ها و محیط در خانواده ها مشترک است، برای افراد مبتلا به فشار خون بالا غیرمعمول نیست که اقوام خود را با همین بیماری بشناسند. در تعداد کمی از موارد فشار خون بالا (کمتر از ۵٪) می توان علت دقیق آن را شناسایی کرد. اینها شامل عدم تعادل هورمونی و بیماری های کلیوی است که می تواند ناشی از مشکلات ژنتیکی، گاهی اوقات تومورها (معمولاً خوش خیم) و تنگ شدن عروق خونی باشد. پزشکان برای جستجوی علائم این شرایط خاص آموزش دیده اند، زیرا اغلب قابل درمان هستند.

• چه کسانی به فشار خون مبتلا می شوند؟

فشار خون بالا در گروه های سنی بالاتر و در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند شایع تر است. همچنین در افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر دیده می شود. با این حال، فشار خون بالا می تواند افراد جوان لاغر و بدون سابقه خانوادگی را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین هیچ کس نباید خود را از فشار خون بالا مصون بداند.

• آیا فشار خون بالا نیاز به درمان دارد؟

هدف از اقدامات بالینی خوب، کاهش سطح بالای فشار تا حد ممکن است و همچنین به منظور کاهش خطر عوارضی مانند حمله قلبی و سکته مغزی است. تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، کاهش مصرف نمک، کاهش مصرف الکل یا ورزش اغلب اولین خط درمان هستند. اگر این رویکردها فشار خون را به سطح قابل قبول برنگردانند، معمولاً نیاز به درمان دارویی است.

• چگونه بفهمم فشار خون دارم؟

حقیقت این است که شما نمی‌توانید فشار خون خود را بدانید مگر اینکه آن را اندازه‌گیری کنید و هر بزرگسال باید فشار خون خود را بداند.

اگرچه سردرد و خونریزی بینی می‌تواند نتیجه فشار خون بسیار بالا باشد، اما دلایل بسیاری برای این بیماری‌های رایج وجود دارد.

• چگونه می‌توانم خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهم؟

یک سبک زندگی سالم و یک رژیم غذایی معقول مهم است. یکی از مهمترین چیزها کنترل وزن است. وزن کمتر به معنای کاهش فشار خون و همچنین به معنای دیابت کمتر، استرس کمتر بر عضلات و مفاصل و فشار کمتر بر قلب است.

• آیا فشار خون بالا بدون درمان برطرف می‌شود؟

به ندرت اتفاق می‌افتد که فشار خون به خودی خود ناپدید شود. قاعده کلی این است که فشار خون با گذشت زمان بالاتر می‌رود و خطر عوارض نیز افزایش می‌یابد.

• آیا فشار خون بالا قابل درمان است؟

اگرچه به این ترتیب "درمان" نمی‌شود، اما رویکردهای درمانی مدرن برای فشار خون بسیار موثر و به طور کلی بسیار ایمن هستند. با این حال، اگر درمان متوقف شود، فشار خون بالا معمولاً به سرعت معقولانه برمی‌گردد.

• فشار خون خطرناک چیست – قبل از سکته یا حمله قلبی چقدر باید بالا باشد؟

هر درجه‌ای از فشار خون بالا با افزایش خطر سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط است، اما هر چه فشار بیشتر باشد، خطرات آن بیشتر می‌شود.

اگر فشار خون به طور مداوم ۹۰/۱۴۰ و بیشتر باشد، به نوعی درمان نیاز است، اگرچه در وهله اول این ممکن است تنظیماتی در سبک زندگی باشد، مانند رژیم غذایی و ورزش.

با این حال، اگر فشار خون به طور مکرر بیشتر از ۱۱۰/۱۶۰ باشد، معمولاً به جای تکیه بر تغییرات سبک زندگی، نیاز به شروع فوری درمان دارویی وجود دارد. فشار خون پایدار بالای ۱۲۰/۲۰۰ به طور بالقوه خطرناک در نظر گرفته می‌شود و اگر به عنوان مثال با مشکلات بینایی یا نارسایی قلبی همراه باشد، نیاز به درمان اضطراری دارد.

مالاریا

• آیا فشار خون بالا آسیبی به بدن من وارد می کند؟

اگر فشار خون بالا کنترل نشود، طی سالها باعث آسیب به رگهای خونی قلب و مغز می شود که منجر به حملات قلبی و سکته می شود. همچنین فشار اضافی بر قلب وارد می کند و باعث ضخیم شدن عضله قلب و نارسایی قلبی می شود و به کلیه ها آسیب می رساند و می تواند منجر به نارسایی کلیه شود.

• اگر دیابت دارم، آیا باید برای کنترل فشار خونم بیشتر مراقب باشم؟

از آنجایی که دیابت خود خطر عوارض قلبی عروقی را افزایش می دهد، فشار خون (که می تواند خطر را بیشتر افزایش دهد) نیاز به توجه دقیق دارد. به طور کلی اکثر پزشکان درمان فشار خون در بیماران دیابتی را در سطوح پایین تر از بیماران که دیابت ندارند در نظر می گیرند.

• اگر فشار خون بالا دارم، اگر به بارداری فکر می کنم باید با پزشک خود صحبت کنم؟

اگر فشار خون بالا دارید و قصد بارداری دارید، مهم است که با پزشک خود صحبت کنید. این به این دلیل است که فشار خون بالا می تواند مشکلاتی را در دوران بارداری برای مادر و جنین ایجاد کند. فشار خون در دوران بارداری قابل درمان است، اما فقط می توان از داروهای خاصی استفاده کرد و پزشک شما می داند که کدام داروها بی خطر هستند و از کدام داروها باید اجتناب کرد.

• آیا داروهای فشار خون عوارض دارند؟

این روزها داروها ایمن و عموماً عاری از عوارض جانبی عمده هستند، اما هیچ دارویی در همه بیماران کاملاً عاری از عوارض جانبی نیست.

از آنجایی که داروهای فشار خون با کاهش فشار خون کار می کنند، گاهی اوقات کاهش بیش از حد فشار خون می تواند باعث سرگیجه در هنگام ایستادن شود. این می تواند در ماه های تابستان و به ویژه هنگامی که به سرعت از جا بلند می شوید، مشکل ساز باشد. سرگیجه هنگام ایستادن نیز می تواند در بیماران مسن بدتر باشد.

علائم دیگری نیز وجود دارد که می تواند ناشی از داروهای فشار خون باشد و اگر این علائم در روزها یا هفته ها پس از شروع درمان ظاهر شوند، باید با پزشک خود مشورت کنید. با این حال، خودتان داروها را بدون توصیه پزشکی قطع نکنید، زیرا گاهی اوقات فشار خون به سطوح بسیار بالایی که می تواند خطرناک باشد باز می گردد.



International
Society of
Hypertension

<https://ish-world.com/faq/>