

## فشار خون بالا:

اندازه گیری فشار خون، یکی از مهمترین راههای پیشگویی وضعیت سلامت فرد در آینده است، هر چه فشار خون بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی بیشتر است. فشار خون بالا حالتی است که فشار خون از حد معمول بالاتر باشد. فشار معمول و طبیعی هر فرد سالم ۱۲۰/۸۰ (۱۲ روی ۸) است حالا اگر فشار خون شما همیشه برای چند بار ۱۶۰/۹۰ (۱۶ روی ۹) باشد شما مبتلا به فشار خون بالا هستید و اگر همینطور فشار خون بالا باشد خطر بروز سکته مغزی و قلبی در فرد افزایش می یابد .

## علائم فشار خون بالا

در ۹۵ درصد موارد بیماری هیچ گونه علت خاصی در ایجاد فشار خون بالا یافت نمیشود به این نوع فشار خون بالا - اولیه - میگوئیم و در ۵ درصد باقیمانده دلیل خاصی باعث میشود فشار خون بالا برود مثل اختلالات کلیوی .

گاهی سالها این بیماری هیچگونه نشانه ای ندارد و بیمار از وجود زیادی فشار خون آگاه نیست و هنگامی که فشار خون تشدید شد علائم مختلف ایجاد میکند و این علائم عبارتند :

۱. سردرد

۲. خونریزی از بینی

۳. طپش قلب و کم حوصلگی

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

## عارضه های فشار خون بالا :

۱. درد قفسه سینه

۲. سکته مغزی و قلبی

۳. بیماری شبکیه چشم مثل تاری دید و نابینایی

۴. عوارض کلیوی

## درمان فشار خون بالا:

هیچ درمان قطعی برای فشار خون اولیه وجود ندارد ولی با رعایت رژیم غذایی و تغییر نحوه زندگی می توان شدت بیماری را کاهش داد و از عوارض قلبی ، سکتة مغزی ، جلوگیری کرد. مهمترین راههای غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا عبارتند از:

الف) کاهش مصرف نمک :

همانطور که میدانیم نمک فشار خون را بالا میبرد پس ابتدا سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید ، برای این کار چند نکته وجود دارد که میتوان با رعایت آنها وابستگی خود را به نمک کاهش دهید و ذائقه خود را با میزان نمک کمتر منطبق سازید :

۱. مقدار کمی آبلیمو به غذا بیافزاید ، آبلیمو باعث میشود نمک موجود در غذا را احساس کنید .
۲. هنگام طبخ غذا به آن نمک نزنید و سر سفره میز غذا از نمکدان استفاده کنید .
۳. برای افزایش طعم مزه غذا ها به آنها ادویه و چاشنی اضافه کنید .
۴. مصرف نمک خود را به تدریج کاهش دهید و از مصرف خوراکیهای خیلی شور مثل چیپس ، بیسکویت شور ، گوشت و سبزیهای کنسرو شده خودداری کنید .
۵. از غذاهای حاضر در فروشگاههای زنجیره ای غذا بپرهیزید ، چون اکثر غذاهایی که آنها ارائه می دهند حاوی نمک بالایی هستند .

ب) کنترل وزن بدن :

افراد چاق نسبت به افراد لاغر ، از فشار خون بالایی برخوردارند و بیشتر در معرض خطر فشار خون بالا می باشند بدین خاطر است که بدن افراد چاق برای سوزندان چربی اضافی به فعالیت بیشتری نیازمند است و در نتیجه به ازای هر یک کیلوگرمی که از وزنشان کم می شود یک میلیمتر جیوه هم از فشار خونشان کاسته می شود و می تواند فشار خونشان به حالت طبیعی بازگردد .

پ) مصرف پتاسیم:

غذاهای غنی از پتاسیم تا حدودی فشار خون بالا را کاهش می دهد ، برای افزایش دریافت روزانه پتاسیم ، روزانه مقدار بیشتری از غلات ، میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و در عوض میتوانید نمک مصرفیتان را کاهش دهید.

(ت) انجام تمرینات ورزشی :

یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می کند که قلب خود را تقویت نموده و وزن خود و فشارهای روحی را کاهش دهید و همه این موارد ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند . ( انجام ۲۰- ۳۰ دقیقه ورزش ، سه بار در هفته برای کاهش فشار خون بالا کافی می باشد. )

## درمان دارویی :

اگر اقدامات فوق نتوانست فشار خونتان را به زیر ۱۴۰/۹۰ (۱۴ روی ۹) بیاورد نیازمند مصرف دارو خواهید بود، تعداد زیادی دارو برای کاهش فشار خون در دسترس است که عمدتاً " شامل موارد زیر است:

۱. دارو های مدر (ادرار آور ) نظیر ( هیدرو کلرتیازید ، فوروزوماید ، کلر تالیدون ) که با افزایش دفع نمک و آب ، فشار خون را پایین می آورد . مصرف بالای این دارو ها باعث عوارضی مانند : بیماری دیابت ، کاهش پتاسیم و افزایش میزان کلسترول و چربی خون می شود .

برای اجتناب از شب ادراری ، این داروها را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل نمایید .

۲. دارو های مهار کننده ی عصبی مانند (متیل دوپا ، گوانتیدین ، کلونیدین ، پرازوسین ) که باعث شل شدن عضلات صاف قلب و اتساع عروق سرخرگ می شوند موجب کاهش فشار خون می گردد . مصرف زیاد این داروها باعث خستگی ، خواب آلودگی ، و حتی افسردگی می شود .

خشکی دهان یک اثر جانبی این دارو است و می توان با تکه های نازک یخ یا نبات سفت خشکی دهان را برطرف کرد . مصرف این دسته از داروها در دوران حاملگی ضرری ندارد .

۳. داروهای گشادکننده عروق خونی 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. داروهای مهار کننده ی پروتینی (کاپتو پریل ،انالا پریل ) که باعث جلوگیری از فعال شدن منقبض کننده های طبیعی عروق خونی می شود .

این داروها از احتباس نمک و آب در بدن جلوگیری می 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 .
- دانه های پوستی ، 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 .

نام دارو و توجهات لازم در حین مصرف دارو

متیل دوپا: ممکنست گیجی و خشکی دهان در ابتدای مصرف دارو دیده شود.

پرازوسین: مراقبت بیمار از نظر سرگیجه و سنکوپ ناگهانی مهم است

هیدرالازین: در حین مصرف ممکنست سردرد طپش قلب و تنگی نفس دیده شود

کاپتوپریل و انالاپریل: سرفه، اختلال در عملکرد کلیه ها ممکنست رخ دهد (این دو دارو در بارداری منع مصرف دارند)

لوزارتان: اختلال در عملکرد کلیه ها ممکنست دیده شود. در بارداری منع مصرف دارد.

دیلتیازم: به طور ناگهانی قطع نشود

آدالات: بهتر است این داروها با معده خالی مصرف شود

آملودیپین: در بیمار دیابتی با احتیاط مصرف شود

نیفدیپین: باعث تهوع می شود لذا باید غذا در وعده های بیشتر و حجم کمتر مصرف شود.

آنولول: ممکنست باعث سرگیجه و کاهش ضربان قلب بیمار شود

فورزماید: منجر به افزایش شدید ادرار و تشنگی می شود

اسپیرینولاکتون: ممکنست باعث گیجی و سردرد شود

: ممکنست گیجی و عدم تعادل دیده شود H تریامترن

### توجه:

- داروهای تجویز شده طبق دستور و برنامه ریزی منظم مصرف شود.

- قطع ناگهانی دارو منجر به افزایش مجدد فشار خون می شود.

- مصرف نادرست دارو ممکنست باعث افزایش قابل توجهی از فشار خون شود.

- داروهای ضد فشار خون می توانند باعث کاهش فشار خون به کمتر از حد طبیعی شوند یا کاهش فشارخون وضعیتی که در زمان تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و از نشسته به ایستاده رخ می دهد. بیمار باید دقت کند در هنگام تغییر

وضعیت خود به آرامی از خوابیده به نشسته قرار گیرد و پس به آرامی به حالت ایستاده در آید تا دچار سرگیجه و سقوط نشود. چنانچه در حین مصرف داروهای ضد فشارخون بیمار دچار علائم ذکر شده شد، پزشک معالج خود را در جریان قرار دهد.

## معاینات دوره ای برای فشار خون بالا:

بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهی یک یا دو بار مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند تا نسبت به وضع سلامتی خود اطمینان پیدا کنند و استرس و اضطرابشان کاهش یابد . آزمایش های لازم برای تشخیص عوامل خطر آفرین که فشار خون را بالا می برند و علت وضعیت را تعیین کنند به ترتیب زیر است:

۱. نوار قلبی ( ECG ) که ممکن است ، بزرگی یکی از قسمت های قلب و کم خونی را تشخیص دهند.

۲. رادیو گرافی از قفسه سینه ، که شاید بزرگ شدن قلب را نشان دهد.
۳. آزمایش کامل ادرار که ممکن است نشانه های بیماری کلیوی ، یا قند را نشان دهد.
۴. سونوگرافی کلیه ، که ممکن کوچک شدن کلیه را مشخص کند. و همچنین بیمار باید به متخصص قلب و عروق ، و چشم پزشک برای معاینه مراجعه کنند .

## راهکارهای پیشگیری از فشار خون بالا:

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

۱. کم کردن وزن :
- بیماران چاق با افزایش خطر فشار خون مواجه هستند ، اما کم کردن وزن می تواند یک ابزار موثر در پیشگیری این وضعیت باشد. با کاهش وزن بیمار می توان فشار خون خود را به زیر ۱۴ رسانید حتی اگر به وزن مطلوب هم نرسد .
۲. نمک کمتر ؛ موز بیشتر :
- تغییرات رژیم غذایی برای پیشگیری از فشار خون بالا باید بر محدود کردن نمک و افزایش دریافت پتاسیم توجه کرد که این تغییر می تواند ادرار درمانی و دفع پتاسیم را کاهش داده و فشار خون را پایین بیاورد .
۳. پیاده روی ، آهسته دویدن یا شنا کردن:
- ورزش سبک منظم – از قبیل پیاده روری ، آهسته دویدن یا شنا کردن ممکن است به کاهش فشار خون و کم کردن وزن کمک کند و از انجام ورزشهای سنگین مثل – بلند کردن وزنه – که موجب افزایش فشار خون گردد بپرهیزید .
۴. حمایت برای ترک سیگار :
- تا می توانید سیگار را ترک کنید زیرا سیگار حاوی ماده ای بنام نیکوتین است که این ماده می تواند عوارض فشار خون بالا را افزایش می دهد .

