



گروه بیماریهای غیرواگیر
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



معاونت بهداشتی

۵۰

پریشی و پاسخ

در خصوص بیماری فشار خون بالا

فشارخون؟

تهیه و تنظیم :

حسن عباسیان

کارشناس بیماریهای غیر واگیر

دکتر سید مجید غضنفری

متخصص طب سنتی ایرانی

سید محسن مهری

کارشناس مسئول بیماریهای غیرواگیر

دکتر کتایون صمدی

فوق تخصص نفرولوژی ، فشار خون و پیوند کلیه



مقدمه:

فعالیت در هر شغلی، نیازمند کسب مهارت‌ها و توانمندی‌های ویژه است. هر چقدر فرد، تسلط بیشتری بر این مهارت‌ها داشته باشد، احتمال موفقیت شغلی او افزایش پیدا می‌کند. یکی از معیارهای توانمندی پرسنل داشتن اطلاعات کافی در زمینه برنامه های کاری خود می باشد. در این رسانه آموزشی سعی شده است به سؤالات پرتکرار در خصوص بیماری فشار خون پاسخ داده شود.

(۱) به چه فشار خونی، فشار خون بالا گفته می شود؟

اندازه‌گیری فشارخون به دو بخش فشار سیستولیک و فشار دیاستولیک تقسیم می‌شود. فشار سیستولیک، فشاری است که خون به دیواره شریان در هنگام ضربان قلب وارد می‌کند که مقدار طبیعی آن کمتر از ۱۲۰ است که معادل آن ۱۲ سانتی متر جیوه نامیده می‌شود. فشار دیاستولیک، فشارخون بین دو ضربان قلب است که مقدار طبیعی آن کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه یا ۸ سانتی متر جیوه می‌باشد.

سازمان ملی مشترک پیشگیری، تشخیص، ارزیابی و درمان فشارخون بالا، فشارخون را به چهار دسته تقسیم کرده است:

- فشارخون نرمال، فشار سیستولیک آن کمتر از ۱۲۰ و فشار دیاستولیک آن کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه است.
- فشارخون رو به افزایش، فشار سیستولیک آن ۱۲۰-۱۲۹ و فشار دیاستولیک آن کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه است.
- مرحله اول فشارخون خیلی بالا (هایپرتنشن) ، فشار سیستولیک آن ۱۳۰-۱۳۹ یا فشار دیاستولیک آن ۸۰-۸۹ میلی‌متر جیوه است.
- مرحله دوم فشارخون خیلی بالا (هایپرتنشن) ، فشار سیستولیک آن از ۱۴۰ به بالا یا فشار دیاستولیک آن از ۹۰ به بالا است.

۲) فشار خون چگونه اندازه گیری می شود؟

فشار خون را می توان با دستگاه فشارسنج خون (اتوماتیک یا دیجیتال، عقربه ای، جیوه ای. در حال حاضر استاندارد استفاده از دستگاه های اتوماتیک است) اندازه گیری کرد. در اندازه گیری فشار خون دو عدد ثبت می شود:

فشار سیستولیک : این عدد، اولین عدد یا عدد بالایی است و نشان دهنده فشار شریان ها در زمان انقباض قلب و پمپاژ خون است.

فشار دیاستولیک : این عدد، عدد دوم یا عدد پایینی است و میزان فشار شریان ها بین ضربان های قلب است (زمان استراحت قلب).

۳) علائم فشار خون بالا چیست؟

به طور کلی فشار خون بالا یک بیماری خاموش است. بسیاری از افراد هیچ گونه علامتی ندارند. ممکن است تا آشکار شدن علائم بیماری فشارخون بالا، سال ها یا حتی ده ها سال طول بکشد. حتی در این صورت نیز ممکن است علائم بالا به دلایل دیگری نسبت داده شود.

علائم فشار خون بالا (هایپرتانسیون) ممکن است متناسب با هر فردی متفاوت باشد. برخی از علائم شایع فشار خون بالا عبارتند از:

۱) سردرد: سردرد شدید و طولانی مدت می تواند یکی از علائم فشار خون بالا باشد. این سردردها معمولاً در ناحیه جمجمه و قسمت پشتی سر احساس می شوند.

۲) تاری دید یا مشکل در دید: فشار خون بالا می تواند باعث تغییر در عدسی چشم شود و باعث تاری دید، کاهش بینایی، نورهای براق یا اغتشاش در دید شود.

۳) تنگی نفس: افراد با فشار خون بالا ممکن است مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، سرفه را تجربه کنند.

۴) خونریزی از بینی یا اپیستاکی (epistaxis): فشار خون بالا می‌تواند باعث خونریزی بینی ناگهانی و مکرر شود.

۵) خستگی و ضعف: افراد با فشار خون بالا ممکن است احساس خستگی غیرمعمول، ضعف عمومی و کاهش انرژی کنند.

۶) درد در قفسه سینه: در برخی موارد، فشار خون بالا می‌تواند باعث درد در قفسه سینه یا تنگی در قفسه سینه شود که ممکن است با درد قلبی اشتباه گرفته شود.

۷) تورم: برخی افراد با فشار خون بالا ممکن است تورم در دست‌ها، پاها، صورت یا دیگر بخش‌های بدن تجربه کنند.

۸) وزوز گوش: احساس صدای وزوز یا سوت آواز در گوش ممکن است به علائم فشار خون بالا ارتباط داشته باشد.

۹) گیجی و سرگیجه: افراد با فشار خون بالا ممکن است احساس گیجی و سرگیجه کنند، به ویژه در هنگام تغییرات ناگهانی وضعیت بدنی مانند بلند شدن از نشستن.

۱۰) احساس تپش قلب: افراد ممکن است به طور متناوب احساس تپش قلب یا ضربان نامنظم داشته باشند.

۱۱) عصبانیت و اضطراب: فشار خون بالا ممکن است باعث افزایش عصبانیت، اضطراب و تغییرات مزاجی شود.

این علائم در همه افراد مبتلا به فشار خون بالا روی نمی‌دهند، اما گاهی اوقات مشاهده علائم فشار خون بالا به صورت مکرر می‌تواند منجر به بروز خطرات جدی برای سلامت شود. بهترین راه برای آگاهی از ابتلا به بالا اندازه‌گیری منظم است.

اگر علائمی از فشار خون بالا تجربه می‌کنید، مهم است که به پزشک خود مراجعه کنید تا تشخیص صحیح را بگیرید و درمان مناسب را دریافت کنید. تشخیص و مدیریت فشار خون بالا می‌تواند مهم باشد، زیرا می‌تواند به مشکلات جدی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی و کلیه‌ای منجر شود.

۴) چرا بعضی از افراد به بیماری فشار خون مبتلا می شوند؟

هرچند که علت مستقیم خاصی برای ابتلاء افراد به بیماری فشار خون بالا (نوع اولیه) نمیتوان مشخص کرد ولی علت ها و شرایط ذیل میتوانند بر بالا رفتن فشار خون افراد موثر باشد:

- بارداری
- مصرف برخی از داروها از جمله داروهای استروئیدی
- ژنتیک و سابقه خانوادگی
- استرس و اضطراب
- افزایش سن
- اضافه وزن
- مصرف مواد مخدر و سیگار و الکل
- مصرف زیاد نمک، غذاهای فست فودی و پرکالری و چرب

علت های ذیل هم باعث فشارخون پایین می شوند:

- کمبود مواد مغذی در بدن
- بارداری
- عفونت های شدید
- کاهش حجم خون به دلایلی مانند خونریزی و یا تشنگی
- مشکلات قلبی

۵) در یک خانواده چرا بعضی از اعضای خانواده بیماری فشار خون می گیرند بعضی ها خیر؟

فشار خون بالا می تواند به عوامل ژنتیکی و غیرژنتیکی برگردد. در یک خانواده، وجود عضوی با فشار خون بالا ممکن است به ارث رسیده باشد و نشانگر وجود یک عامل ژنتیکی در خانواده باشد. اگر یکی از والدین یا هر دوی آنها فشار خون بالا داشته باشند، احتمال ابتلا به فشار خون بالا در فرزندان نیز افزایش می یابد.

عوامل غیرژنتیکی نیز می‌توانند در تفاوت ابتلا به فشار خون بین اعضای خانواده نقش داشته باشند. این عوامل شامل سبک زندگی، رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی، میزان استرس و مصرف داروها می‌شوند. اعضای خانواده که سبک زندگی سالم‌تری دارند، رژیم غذایی مناسب‌تری را رعایت می‌کنند و به فعالیت بدنی بیشتری مشغول هستند، احتمالاً کمتر در معرض خطر فشار خون بالا قرار می‌گیرند.

به طور کلی، فشار خون بالا یک شرایط پیچیده است که تحت تأثیر تعامل بین عوامل ژنتیکی و محیطی قرار می‌گیرد. درک دقیق ترکیب این عوامل و نحوه تأثیرگذاری آنها بر فشار خون نیاز به تحقیقات بیشتر دارد. همچنین، عوامل محیطی می‌توانند در طول زمان تغییر کنند و این تغییرات ممکن است باعث تفاوت در ابتلا به فشار خون بین اعضای خانواده شوند.

۶) علل ایجاد فشار خون بالا چیست؟

شروع بیماری فشار خون می‌تواند به عوامل گوناگونی برگردد. در برخی موارد، دلایل دقیق آن مشخص نیست، اما در بسیاری از موارد، بیماری فشار خون بالا به دلیل عوامل زیر رخ می‌دهد:

- عوامل ژنتیکی: سابقه خانوادگی در ابتلای افراد به فشار خون بالا نقش مهمی دارد. اگر والدین یا خواهران و برادران شما فشار خون بالا داشته باشند، احتمال ابتلای شما نیز بیشتر خواهد بود.
- عوامل سبک زندگی: عواملی مانند چاقی، نداشتن فعالیت بدنی مناسب، مصرف بیش از حد نمک، مصرف مستمر الکل، استرس زیاد و سبک زندگی نامناسب می‌توانند باعث بیماری افزایش فشار خون شوند.
- عوامل مرتبط با تغذیه: مصرف غذاهای پرچرب، پرنمک و پرچند می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. همچنین، کمبود پتاسیم و ویتامین D نیز می‌تواند اثرات منفی روی سیستم عصبی و عروقی داشته باشد.
- بیماری‌های مزمن: برخی بیماری‌های مزمن مانند بیماری کلیوی، دیابت، چاقی، بیماری‌های تیروئید و بعضی بیماری‌های قلبی می‌توانند باعث افزایش فشار خون شوند.
- استفاده از برخی داروها: بعضی داروها مانند آنتی‌دپرسانت‌ها، استروئیدها و برخی داروهای روان‌گردان می‌توانند فشار خون را افزایش دهند.

- سن: با پیشروی سن، خطر ابتلا به فشار خون بالا افزایش می‌یابد. استراحت در دیوانه‌خانه، کاهش پاسخ به داروهای خوراکی، واکنش‌های قلبی عروقی غیرمنتظره و احتمال عمل جراحی با خطر بالا از مسائلی هستند که در افراد مسن بیشتر مشاهده می‌شود.
- عوامل هورمونی: تغییرات در سطح هورمون‌ها می‌تواند تأثیری در فشار خون داشته باشد. برخی از حالت‌ها مانند بارداری، استرس و تنش، تغییرات در سطح هورمون‌ها را ایجاد می‌کنند که ممکن است فشار خون را افزایش دهند.
- درک علل ایجاد فشار خون بالا مهم است اما در بسیاری از موارد دقیقاً دلیل دقیق آن مشخص نیست. به هر حال، با توجه به شناخت عوامل موثر، می‌توان درک بهتری از پیشگیری و مدیریت فشار خون بالا داشت. تغییرات در سبک زندگی و مراقبت از سلامتی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک کند.

۷) چند نوع بیماری فشار خون داریم؟

- ۱) فشارخون اولیه، پرفشاری اساسی نیز خوانده می‌شود. این نوع با گذشت زمان و بدون هیچ‌گونه دلیل مشخصی رخ می‌دهد. بیشتر افراد به این نوع مبتلا هستند.
- ۲) فشار خون ثانویه که اغلب به سرعت رخ می‌دهد و می‌تواند شدیدتر از پرفشاری اولیه باشد. ابتلا به بیماری‌های مختلف و مصرف برخی داروها ممکن است در بروز پرفشاری ثانویه نقش داشته باشند که معمولاً پس از برطرف کردن علت، فشار خون نیز بهبود می‌یابد. بعضی علل فشار خون ثانویه عبارتند از:

- بیماری کلیوی
- آپنه انسدادی خواب
- نقایص مادرزادی قلب مثل کوآرکتاسیون آئورت
- مشکلات تیروئید
- عوارض جانبی داروها مثل آمفتامین، ضد افسردگیها، مسکن‌ها (بروفن، دیکلوفناک و ...)
- سوء مصرف مواد مثل کوکائین
- سوء مصرف یا مصرف مزمن الکل
- مشکلات غده آدرنال
- برخی از تومورهای غدد درون ریز

۸) راه های پیشگیری از بیماری فشار خون چیست؟

پیشگیری از فشار خون بالا می تواند با اتخاذ تدابیر سالم در سبک زندگی و مراقبت از سلامتی صورت پذیرد. در زیر راه هایی که می توانید برای پیشگیری از فشار خون بالا انجام دهید را ذکر می کنیم:

- رژیم غذایی سالم: مصرف یک رژیم غذایی سالم که شامل میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، مواد غذایی کم چرب و کم نمک است، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. از مصرف مواد غذایی پرچرب، پر نمک و با قند بالا خودداری کنید.
 - کاهش مصرف نمک: مصرف بیش از حد نمک می تواند فشار خون را افزایش دهد. سعی کنید مصرف نمک را در غذاها کاهش دهید و از انواع ادویه های طبیعی برای افزودن طعم به غذاها استفاده کنید.
 - فعالیت بدنی منظم: انجام فعالیت های ورزشی و فعالیت بدنی منظم مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و تمرینات هوازی می تواند به بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش فشار خون کمک کند. سعی کنید روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را در برنامه خود قرار دهید.
 - کنترل وزن: چاقی یکی از عوامل مهم در افزایش فشار خون است. با رعایت رژیم غذایی سالم و انجام فعالیت بدنی منظم، سعی کنید وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.
 - مدیریت استرس: استرس می تواند فشار خون را افزایش دهد. از روش های مدیریت استرس مانند مراقبه، تمرینات تنفسی، یوگا و روش های آرامش بخش دیگر استفاده کنید.
 - محدود کردن مصرف الکل و ترک سیگار: مصرف بیش از حد الکل و سیگار می تواند فشار خون را افزایش دهد. سعی کنید مصرف الکل را محدود کنید و بهتر است کاملاً از سیگار خودداری کنید.
 - مراقبت از سلامت عمومی: مراجعه منظم به پزشک، کنترل بیماری های مزمن مانند دیابت، مشاوره در مورد داروهایی که مصرف می کنید و دنبالمی کنید و دنبال کردن راهنمایی های پزشک خود در مورد مداومت داروها و تغییرات درمانی می تواند در کنترل فشار خون مؤثر باشد.
- توجه داشته باشید که پیشگیری از فشار خون بالا یک روند طولانی مدت است و به تداوم و تعهد شخصی نیاز دارد. بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا برنامه پیشگیری مناسب برای شما ارائه دهد و نیازهای خاص شما را بررسی کند.

۹) بیماری فشار خون در آقایان بیشتر است یا در خانم‌ها؟

در بالغین، میانگین فشار خون در مردان بالاتر از خانم‌ها است. اما این تفاوت جنسیتی نمی‌تواند به عنوان یک قاعده عمومی در نظر گرفته شود و هر فردی می‌تواند بدون توجه به جنسیت خود با مشکل فشار خون بالا مواجه شود. در سنین کمتر از ۴۵ سال این بیماری در مردان شایعتر از زنان است، ولی در سنین بالاتر از ۶۵ سال شیوع آن در زنان بیشتر است.

۱۰) عوارض فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا، اگر بدون کنترل و مدیریت مناسب باقی بماند، می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی ایجاد کند. برخی از عوارض مهم فشار خون بالا عبارتند از:

- بیماری قلبی و عروقی: فشار خون بالا می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های قلبی مانند بیماری عروق کرونری (آنژین صدری، ایسکمی قلبی و اینفارکتوس میوکارد)، حوادث عروق مغزی (سکته مغزی) و بیماری‌های عروقی مختلف شود.
- بیماری کلیوی: فشار خون بالا می‌تواند باعث آسیب به عروق کلیه و کاهش عملکرد کلیه‌ها شود، که می‌تواند به بیماری کلیوی مزمن و نهایتاً بیماری کلیوی مرحله نهایی منجر شود.
- بیماری عروق مغزی: فشار خون بالا می‌تواند خطر سکته مغزی و انواع بیماری‌های عروقی مغزی را افزایش دهد، که می‌تواند به اختلالات حرکتی، صحبت کردن، بینایی و حافظه منجر شود.
- بیماری عروقی محیطی: فشار خون بالا می‌تواند باعث آسیب به عروق محیطی شود که به نتیجه آن مشکلاتی مانند رنگ پریدگی، تورم اندام‌ها (بخصوص پاها) و زخم‌های مزمن در پاها ایجاد می‌شود.
- بیماری‌های چشمی: فشار خون بالا می‌تواند به آسیب عروقی در شبکیه چشم منجر شود و باعث بروز بیماری‌هایی مانند رتینوپاتی هیپرتانسیونی می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش بینایی و در برخی موارد نابینایی کامل شود.
- سایر عوارض: فشار خون بالا همچنین می‌تواند به مشکلات اختلالات چشمی، اختلالات شنوایی، اختلالات جنسی، اختلالات خواب، بیماری‌های عروقی مرتبط با مغز، مشکلات احتقانی قلبی، اختلالات خونی، اضافه وزن، بیماری‌های تنفسی و کلیه و مشکلات جنسی منجر شود.

مهم است که فشار خون را به طور منظم بررسی کرده و در صورت لزوم درمان و مدیریت مناسب را با پزشک خود آغاز کنید. همچنین، رعایت سبک زندگی سالم، شامل تغذیه مناسب، ورزش منظم، کاهش استرس و مدیریت وزن، نقش مهمی در کنترل فشار خون و پیشگیری از عوارض آن ایفا می کند.

۱۱) از هر ۱۰۰ نفر چند نفر بیماری فشار خون بالا دارند؟

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۹ فشارخون بالا حدود یک میلیارد و سیصد میلیون نفر از افراد ۳۰ تا ۷۹ سال در جهان را تحت تاثیر قرار داده است در حالی که قریب به ۴۶ درصد بیماران از بیماری خود مطلع نیستند. همچنین کمتر از نیمی از این بیماران (۴۲٪) شناسایی و درمان شده اند و یک پنجم این بیماران (۲۱٪) فشار خون با کنترل مطلوب دارند. در همین سال بالغ بر ۸,۱۰ میلیون نفر در جهان به علل مرتبط با فشار خون بالا جان خود را از دست دادند.

در ایران و بر اساس نتایج پیمایش ملی بیماری های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰، حدود ۳۲ درصد افراد ۱۸ سال و بالاتر فشار خون بالا داشته اند (فشار خون سیستولیک ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بالاتر یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ میلیمتر جیوه و بالاتر) که از این میان ۶۱,۵ درصد بیماران مبتلا به فشار خون بالا از بیماری خود اطلاع داشته و ۵۲ درصد آنها برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می کرده اند و ۴۲ درصد آنها هم فشار خون کنترل شده و مطلوب داشته اند.

۱۲) رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به فشار خون بالا چیست؟

یک رژیم غذایی سالم، مانند رژیم DASH (رویکردهای رژیمی برای توقف فشارخون بالا - Dietary Approaches to Stop Hypertension) در کمک به کاهش فشارخون تأثیرگذار است. رژیم DASH نیازمند مقدار مشخصی از خوراکی های روزانه از گروه های غذایی مختلف از جمله میوه ها، سبزیجات و غلات کامل است. موارد زیر نیز می توانند کمک کننده باشند:

- مصرف بیشتر میوه ها، سبزیجات و غذاهای لبنی کم چرب

- مصرف کمتر غذاهایی که چربی اشباع شده و کلسترول بالایی دارند مثل غذاهای سرخ شده
- مصرف بیشتر محصولات با غلات کامل، ماهی، مرغ، آجیل
- مصرف کمتر گوشت قرمز و شیرینی‌ها
- مصرف غذاهایی با سدیم کم

۱۳) چه مواد غذایی باعث افزایش فشار خون می‌شوند؟

مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. در ادامه، چند مورد از این مواد غذایی را ذکر می‌کنم:

- ۱) نمک: مصرف بیش از حد نمک (سدیم) می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید و غذاهای غنی از نمک مانند پنیر، غذاهای آماده، تن ماهی، و ادویه‌های نمکدار را به حداقل برسانید.
- ۲) چربی‌های اشباع شده: مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده که در گوشت قرمز، محصولات لبنی با چربی بالا، دسرهای چرب و خمیری، مواد نباتی هیدروژنه شده (مارگارین، کرم غلات و ...) و روغن‌ها استفاده می‌شوند، می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.
- ۳) قند و شکر: مصرف بیش از حد قند و شکر می‌تواند به افزایش وزن و چاقی منجر شده و فشار خون را افزایش دهد.
- ۴) الکل: مصرف بیش از حد الکل می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و همچنین تداخل با برخی داروهای فشار خون دارد.
- ۵) قهوه و محصولات حاوی کافئین: مصرف بیش از حد قهوه و محصولات حاوی کافئین می‌تواند فشار خون را موقتاً افزایش دهد.
- ۶) مواد غذایی پرفیبر: البته، مصرف مواد غذایی پرفیبر (مانند میوه‌ها، سبزیجات و محصولات غله کامل) به طور کلی برای کنترل فشار خون مفید است. در این موارد، بهتر است با مشاوره پزشک یا تغذیه‌شناس مطمئن شوید که میزان فیبر مصرفی مناسب است.

مهم است که در مورد تغذیه مناسب و کنترل فشار خون با پزشک یا کارشناس تغذیه خود مشورت کنید. آنها می‌توانند بر اساس شرایط شما، نکات و رژیم غذایی مناسب را توصیه کنند.

۱۴) فشار خون صبح‌ها بیشتر است یا عصرها؟

به طور عمومی، فشار خون در صبح‌ها ممکن است بیشتر باشد نسبت به عصر یا شب. این پدیده به عنوان "ارتفاع صبحگاهی فشار خون" شناخته می‌شود. دلایل این ارتفاع ممکن است شامل موارد زیر باشد:

۱) فعالیت‌های روزانه: در طول روز، بدن درگیر فعالیت‌های مختلف است و ممکن است فشار خون افزایش یابد. در نتیجه، در صبح بعد از بیدار شدن فشار خون بالاتری داشته باشید.

۲) فعالیت‌های صبحگاهی: بعد از بیدار شدن، فعالیت‌های روزمره مانند شستشو، آماده شدن برای کار و ترتیب دادن به امور روزمره ممکن است باعث افزایش فشار خون شود.

۳) تغذیه صبحانه: مصرف صبحانه می‌تواند موجب افزایش فشار خون در صبح شود، به ویژه اگر صبحانه شامل مواد غذایی سنگین و پرچرب باشد.

به هر حال، مقدار و زمانبندی دقیق ارتفاع صبحگاهی فشار خون ممکن است در هر فرد متفاوت باشد. برای اطمینان و ارزیابی درست فشار خون، مهم است که آن را در طول روز به صورت منظم و در شرایط استراحتی و آرام اندازه‌گیری کنید. همچنین، در صورت داشتن نگرانی در مورد فشار خون خود، بهتر است با پزشک خود مشاوره کنید تا وضعیت شما را بررسی کند و راهنمایی لازم را ارائه دهد.

۱۵) بیماری فشارخون در افراد سفید پوست بیشتر است یا سیاه پوست؟

مطالعات نشان داده‌اند که در برخی موارد، افراد سیاه‌پوست ممکن است میانگین فشار خون بالاتری نسبت به افراد سفیدپوست داشته باشند. این امر به عوامل مختلفی مانند ژنتیک، محیط زندگی، عوامل اجتماعی و سبک زندگی

مرتبط است. اما باید توجه داشت که این امر یک قاعده عمومی نیست و هر فرد می‌تواند بدون توجه به رنگ پوستش فشار خون متفاوتی داشته باشد.

علاوه بر این، باید توجه داشت که فشار خون بالا (فشار خون بالاتر از حد معمول) یا فشار خون پایین (فشار خون پایین‌تر از حد معمول) می‌تواند در هر دو گروه سیاه‌پوست و سفیدپوست رخ دهد. عواملی مانند تاریخچه خانوادگی، سن، جنسیت، وجود بیماری‌های مزمن و عوامل ریسک دیگر نیز می‌توانند تأثیرگذار باشند.

۱۶) سن شایع ابتلا به بیماری فشار خون چند سالگی است؟

فشار خون می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما برخی عوامل می‌توانند باعث افزایش ریسک ابتلا به فشار خون بالا شوند. به طور کلی، بررسی فشار خون در افراد بالای ۱۸ سال سن توصیه می‌شود. از آنجا که فشار خون معمولاً بیماری خاموش نامیده می‌شود، انجام آزمون فشار خون به صورت منظم در هر سنی (حتی در صورت عدم وجود علائم) بسیار مهم است.

در مورد افراد جوانتر، اگرچه فشار خون بالا در افراد جوان کمتر رایج است، اما به دلیل عوامل مانند ژنتیک، سبک زندگی نامناسب، چاقی و سایر عوامل خطر، ممکن است رخ دهد. به همین دلیل، برخی منابع پزشکی توصیه می‌کنند که آزمون فشار خون در افراد جوانتر از یازده سالگی شروع شود.

۱۷) آیا کودکان هم دچار فشار خون بالا می‌شوند؟

بله، کودکان هم ممکن است دچار فشار خون بالا یا پایین شوند. در واقع، فشار خون بالا در کودکان نیز یک مشکل پزشکی مهم است که نیاز به تشخیص و درمان دارد. تشخیص فشار خون در کودکان اغلب با استفاده از دستگاه فشارسنج و اندازه‌گیری فشار خون کودکان صورت می‌گیرد. اگر شما نگرانی در مورد فشار خون کودک خود دارید، بهتر است با پزشک خود مشاوره کنید.

۱۸) آیا پیاده روی در بیماری فشار خون نقش دارد؟

بله، پیاده روی و فعالیت بدنی به طور کلی نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا دارند. فعالیت بدنی منظم و تمرینات هوازی می‌توانند عوارض فشار خون را کاهش دهند و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کنند.

پیاده روی، به عنوان یک فعالیت بدنی ساده و قابل دسترس برای اکثر افراد، می‌تواند بهبود فشار خون کمک کند. این فعالیت می‌تواند عوارضی مانند افزایش ضربان قلب، بهبود عملکرد عروقی و کاهش مقدار فشار خون دراز مدت را داشته باشد.

منظور از فعالیت بدنی منظم این است که به طور مداوم و به روزهای متعدد در هفته فعالیت کنید. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته داشته باشند. برای کودکان و نوجوانان نیز توصیه می‌شود که روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط یا شدید داشته باشند.

مهم است که قبل از شروع یک برنامه فعالیت بدنی، با پزشک خود مشاوره کنید. پزشک شما می‌تواند براساس وضعیت شما و سطح فعالیت فعلی، راهنمایی‌های مناسبی را برای شروع و ادامه فعالیت بدنی بدهد.

۱۹) در صورت افزایش فشار خون تا قبل از رسیدن به مرکز درمانی می‌بایست چه کاری انجام دهیم؟

در صورتی که شما یا فردی دیگری افزایش فشار خون را تجربه می‌کنید و نمی‌توانید فوراً به مرکز درمانی برسید، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱) آرامش و استراحت: در صورت افزایش فشار خون، باید به آرامش برسید و استراحت کنید. تلاش کنید استرس و فعالیت‌های شدید را کاهش دهید.

۲) نشستن در جایی راحت: بهتر است در یک محیط آرام و نشسته در جایی راحت قرار بگیرید. قرار گرفتن در وضعیت نشسته و استفاده از صندلی یا تخت‌های راحت می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

- ۳) تنفس عمیق: تنفس عمیق و آرام می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. تنفس عمیق و کنترل شده در ورود هوا از طریق بینی و خروج آرام هوا از طریق دهان را تمرین کنید.
- ۴) آب بنوشید: نوشیدن آب می‌تواند به طور موقت فشار خون را کاهش دهد. بنابراین، در صورت امکان، مقداری آب بنوشید.
- ۵) تماس با مرکز درمانی: هر چند این اقدامات می‌توانند به کاهش موقتی فشار خون کمک کنند، اما برای امنیت خود و برای تشخیص و درمان صحیح، بهتر است به مرکز درمانی یا پزشک خود تماس بگیرید. آنها می‌توانند شما را راهنمایی کنند و اقدامات لازم را برای کنترل فشار خون انجام دهید.
- در موارد اضطراری، مانند درد قلبی شدید، سرگیجه شدید، سختی در تنفس و علائم دیگری که ممکن است نشان‌دهنده وضعیت خطرناک باشند، باید فوراً با نزدیکترین مرکز درمانی تماس بگیرید.

۲۰) آیا پزشکان برای همه افراد مبتلا به فشار خون یک نوع دارو تجویز می‌کنند؟

- خیر. در واقع، درمان فشار خون بالا معمولاً براساس وضعیت هر فرد و شرایط خاص او تعیین می‌شود. هر فرد دارای ویژگی‌ها و شرایط متفاوتی است که باید توسط پزشک بررسی و ارزیابی شوند.
- درمان فشار خون بالا ممکن است شامل ترکیبی از داروها باشد. پزشک ممکن است تجویز یک یا چند دارو را بر اساس نیاز فرد، سطح فشار خون، عوارض جانبی، وضعیت‌های مرتبط با سلامتی و دیگر عوامل در نظر بگیرد. نوع داروها که ممکن است تجویز شوند، شامل مهارکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs) II، مهارکننده‌های آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین (ACE inhibitors)، بتابلاکرها، دیورتیک‌ها و سایر داروها باشند.
- همچنین، درمان فشار خون ممکن است با تغییر در سبک زندگی و عوامل غیردارویی همراه شود. این شامل تغییرات در رژیم غذایی، کاهش مصرف نمک، افزایش فعالیت بدنی، کاهش استرس و مدیریت وزن است.

پزشک شما براساس ارزیابی شما و تجزیه و تحلیل جامع وضعیت سلامتی، تاریخچه پزشکی، نتایج آزمایشات و سایر فاکتورها تصمیم خواهد گرفت که داروهای مناسب و سایر تغییرات درمانی را برای شما تجویز کند. بنابراین، مهم است که با پزشک خود در مورد درمان مناسب برای شما صحبت کنید و دستورالعمل‌های او را دقیقاً دنبال کنید.

۲۱) برای کنترل فشار خون و تنظیم دارو هر چند وقت یک بار باید به پزشک مراجعه نمود؟

بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت بیماران مبتلا به فشار خون بالا می بایست حداقل هر ۳ ماه یکبار توسط پزشک و بصورت ماهانه توسط مراقب سلامت یا بهورز مراقبت شوند.

برای کنترل فشار خون و تنظیم داروها، معمولاً نیاز است به صورت دوره‌ای به پزشک مراجعه کنید. (افراد بالغ بالای ۱۵ سال و بیشتر حداکثر هر سه سال یک بار حتماً فشارخون خود را اندازه گیری کنند.) افراد بالغ باید فشارخون خود را به طور منظم در منزل، خانه‌ها/ مراکز بهداشت و درمانگاهها اندازه‌گیری کنند و اگر از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنند. تعداد و فاصله زمانی بین ویزیت‌های شما و پزشک ممکن است بسته به شرایط شما و توصیه‌های پزشک متغیر باشد، اما به طور کلی، پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که برای بررسی و کنترل فشار خون و تنظیم داروها به صورت منظم مراجعه کنید.

در این ویزیت‌ها، پزشک شما به سنجش فشار خون شما می‌پردازد و نتایج آن را بررسی می‌کند. او می‌تواند داروها را تنظیم کند، نتایج آزمایشات معمولی را بررسی کند و براساس وضعیت شما تصمیم بگیرد که آیا نیاز به تغییرات در درمان و داروهای شما وجود دارد یا خیر. همچنین، در صورت لزوم، پزشک ممکن است توصیه‌هایی درباره تغییرات در سبک زندگی و رژیم غذایی برای کنترل فشار خون به شما دهد.

بنابراین، بهتر است با پزشک خود در مورد برنامه ویزیت‌های منظم و فاصله زمانی بین آنها صحبت کنید. اگر در طول دوره درمانی تغییراتی در وضعیت شما رخ دهد یا احساس هرگونه عارضه مربوط به داروهای خود کنید، باید با پزشک خود تماس بگیرید و برنامه ویزیت‌های خود را مطابق با نیازهای خود تنظیم کنید.

۲۲) کسانی که مبتلا به بیماری فشار خون بالا هستند هر چند وقت یکبار باید فشار خون خود را کنترل

کنند؟

برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، پزشکان معمولاً توصیه می کنند که فشار خون خود را به صورت منظم کنترل کنند. این کنترل فشار خون خود در خانه میتواند به پزشک کمک کند که بهترین تصمیمات درباره درمان شما بگیرد.

تعداد دفعات که باید فشار خون خود را کنترل کنید وابسته به وضعیت شما و توصیه های پزشکتان است. اما به طور کلی، پزشکان توصیه می کنند که فشار خون خود را حداقل یکبار در هفته اندازه گیری کنید. می توانید از دستگاه های خانگی که برای اندازه گیری فشار خون در دسترس هستند استفاده کنید. علاوه بر اندازه گیری فشار خون، پزشکان معمولاً توصیه می کنند که یک یا چند بار در هفته نتایج را ثبت کنید و آنها را به پزشکتان ارائه دهید. این به پزشک کمک می کند که الگوی فشار خون شما را بررسی کند و به تغییرات ممکن در درمان شما پاسخ دهد.

مهم است که دستورالعمل های پزشک خود را رعایت کنید و فشار خون خود را با دقت اندازه گیری کنید. اگر نتایج نرمال نیستند یا اگر به هر دلیلی نگران هستید، باید به پزشکتان اطلاع دهید و مشاوره و راهنمایی لازم را از او دریافت کنید.

۲۳) فشار خون بارداری چیست؟

بیماری فشار خون بارداری (یا فشار خون در دوران بارداری) به فشار خونی اطلاق می شود که در طول دوران بارداری در زنان رخ می دهد. در طول بارداری، تغییراتی در فشار خون زنان رخ می دهد و ممکن است فشار خون آنها افزایش یا کاهش یابد. برای اندازه گیری فشار خون در بارداری، دو مقدار اصلی استفاده می شود: فشار خون سیستولیک (فشار خون در هنگام ضربان قلب) و فشار خون دیاستولیک (فشار خون بین ضربان های قلب).

فشار خون در طول دوره بارداری ممکن است تغییر کند. به طور کلی، در نیمه اول بارداری فشار خون ممکن است کاهش یابد و در نیمه دوم افزایش یابد. این تغییرات معمولاً ناشی از تغییرات در سیستم عصبی و عوامل هورمونی در بدن زن باردار است.

فشار خون در دوران بارداری باید در محدوده‌های طبیعی باشد. برای اغلب زنان باردار، فشار خون بارداری معمولاً کمی پایین‌تر از فشار خون قبل از بارداری ثبت می‌شود. مقادیر معمول فشار خون بارداری به عنوان معیارهای عمومی عبارتند از:

-فشار خون سیستولیک (عدد بالا): کمتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه (mmHg)

-فشار خون دیاستولیک (عدد پایین): کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه (mmHg)

با این حال، هر خانمی ممکن است وضعیت فشار خون بارداری خاصی داشته باشد. برخی از زنان ممکن است به عنوان نتیجه‌ای از شرایط پیش‌بیماری یا بارداری، دچار فشار خون بالا (پره‌اکلامپسی) شوند که نیاز به مراقبت و درمان دارد. بنابراین، مهم است که در طول بارداری، فشار خون خود را تحت نظر پزشک قرار دهید و هرگونه تغییر غیرمعمول را به او اطلاع دهید.

۲۴) عوارض بیماری فشار خون در بارداری چیست؟

در صورتیکه مادر در هفته های اول بارداری و یا هفته های بعدتر به فشار خون بالا دچار باشد، عوارضی ممکن است مادر و یا جنین را تهدید کند:

- کاهش جریان خون به جنین: یکی از مشکلاتی که رشد جنین را تهدید می‌کند، خونرسانی کمتر به جنین است. معمولاً مادرانی که فشار خون بالا دارند، محدودیت رشد داخل رحمی برای آنها پدید می‌آید. جنینی که در رحم رشد کمی داشته باشد، معمولاً در خطر مشکلاتی چون عفونت‌ها و مرگ قرار دارد.
- جدا شدن جفت: یکی از خطراتی که جنین و مادر را تهدید می‌کند، جدا شدن جفت یا دکولمان است. این مورد از اورژانس‌های حاملگی است و باید به سرعت تحت درمان و کنترل قرار بگیرد.

- آسیب به دیگر اعضای مادر: فشار خون بالایی که تحت کنترل نباشد، می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری به کلیه‌ها، کبد، قلب و سایر اعضای بدن برساند.
- زایمان زودرس: یکی از احتمالاتی که برای مادران با فشار خون بالا داده می‌شود، زایمان زودرس است.
- بیماری‌های قلبی عروقی: ممکن است در آینده، مادر به بیماری‌های قلبی و عروقی متنوعی دچار شود؛ زیرا فشار خون بالا، تمامی سیستم گردش خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

۲۵) نقش طب سنتی و داروهای گیاهی در کنترل فشار خون چیست؟

در سال‌های اخیر توجه جهانی به طب مکمل به راهکارهای پیشگیری، تشخیصی و درمانی فشار خون بالا معطوف شده است. از دیدگاه طب سنتی ایرانی عوامل موثر در فشار خون شامل قلب، دیواره‌های عروق و خون یا محتوای داخل رگی می‌باشد که تغییر در هر یک از این عوامل می‌تواند باعث تغییر در فشار خون فرد شود. و بر همین اساس می‌توان پیش بینی کرد که داروها و اقدامات مختلفی هم می‌توانند در جهت اصلاح آن به کار روند.

همچنین یکی از مبانی و مباحث پایه‌ای طب ایرانی توجه به مزاج افراد، داروها و اشیا می‌باشد. از این رو برای تجویز یک دارو برای یک بیمار علاوه بر شرایط بیمار و بیماری، باید به مزاج اصلی فرد، سوء مزاج یا بیماری فعلی او و مزاج داروهای تجویزی توجه کرد. بر همین اساس مفردات (تک داروها) و یا مرکبات (داروهای ترکیبی) مختلفی برای کنترل فشار خون وجود دارند و چه بسا که یک دارو برای یک فرد دارای مزاج گرم، بسیار مناسب باشد ولی همان دارو برای یک فرد دارای مزاج سرد می‌تواند عوارض جدی داشته باشد.

۲۶) آیا استرس باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

استرس و اضطراب می‌تواند باعث افزایش شدید و ناگهانی فشار خون شود که این اتفاق در افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌تواند بسیار خطرناک باشد. سعی کنید استرس خود را با کمک ورزش منظم، بهبود رژیم غذایی و ترک سیگار مدیریت کنید. همچنین می‌توانید از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، مراقبه، تنفس عمیق و... کمک بگیرید.

۲۷) میزان مجاز مصرف نمک روزانه چند میلی گرم است؟

میزان مجاز نمک مصرفی کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز در افراد کمتر از ۵۰ سال است و افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از ۳ گرم در روز (کمتر از نصف قاشق مربا خوری) نمک مصرف کنند.

۲۸) شیوع فشارخون در کدام یک از مشاغل بیشتر است؟

فشار خون بالا می‌تواند در هر شغلی رخ دهد و به طور کلی به عواملی مانند ژنتیک، سن، سبک زندگی و عوامل استرس زا بستگی دارد. با این حال، برخی از شغل‌ها و شرایط کاری می‌توانند خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهند. برخی از مشاغل که به طور معمول با فشار خون بالا مرتبط هستند عبارتند از:

- ۱) مدیران و مدیران ارشد: فشارهای روزمره مرتبط با مدیریت، تصمیم‌گیری‌های حساس و مسئولیت‌های بالا می‌توانند باعث افزایش فشار خون در این گروه افراد شوند.
- ۲) حرفه‌های پزشکی: پزشکان، پرستاران و سایر کادرهای درمانی با شرایط کاری استرس زا، ضربه‌های روحی و فشارهای زمانی برخورد می‌کنند که می‌تواند به افزایش فشار خون در آنها منجر شود.
- ۳) حرفه‌های رسانه‌ای: رسانه‌ها و صنعت رسانه‌ای با فشارهای زمانی سخت، حجم کار بالا و نیاز به ارائه خدمات در شرایط فشرده ممکن است فشار خون را افزایش دهند.
- ۴) مشاغل دفتری: کارمندان دفتری و مدیران پروژه با استرس‌های مربوط به مهلت‌ها، تحمل فشار از بالا و کار در شرایط فشرده روبرو هستند که ممکن است به فشار خون بالا منجر شود.
- ۵) حرفه‌های حمل و نقل: رانندگان تاکسی، رانندگان کامیون و افرادی که در حمل و نقل عمومی فعالیت می‌کنند، با شرایط کاری استرس‌زا مانند ترافیک، زمانبندی فشرده و فشار از سوی مسافران مواجه هستند.
- ۶) کارمندان اداری: کارمندان دفتری و مدیران پروژه با شرایط کاری استرس‌زا مانند مهلت‌های زمانی تنگ، فشار از بالا و کار در شرایط فشرده روبرو هستند.

۷) محیط کاری پر سر و صدا و فشارهای زیاد می‌تواند عواملی را فراهم کند که به افزایش فشار خون در برخی افراد منجر شوند. صداهای بلند و مداوم می‌توانند استرس و اضطراب را افزایش داده و تأثیر مستقیمی بر فشار خون داشته باشند. فشارهای کاری نیز می‌توانند باعث استرس و افزایش فشار خون شوند.

۸) عوامل محیطی دیگری مانند نورهای روشن و محیط گرم و رطوبت بالا نیز می‌توانند تأثیرگذار باشند.

این فقط چند نمونه از شغل‌ها هستند که به طور معمول با فشار خون بالا مرتبط می‌شوند. با این حال، لازم به ذکر است که فشار خون بالا می‌تواند در هر شغلی رخ دهد و تأثیر آن از عوامل شغلی به عوامل فردی و سبک زندگی بستگی دارد.

۲۹) آیا امواج ماکروویو باعث فشار خون می‌شود؟

تا به حال مطالعات نشان داده‌اند که امواج ماکروویو تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر فشار خون ندارند. امواج ماکروویو از طریق ایجاد ارتعاشات مکانیکی در مولکول‌ها تأثیر می‌گذارند و باعث گرم شدن مواد می‌شوند. با این حال، تحقیقات بیشتر مورد نیاز است تا به طور دقیق تأثیر امواج ماکروویو بر سلامت انسان، از جمله فشار خون، مشخص شود.

هر چند که استفاده نادرست یا ناامن از دستگاه‌های ماکروویو می‌تواند عوارض ناخواسته‌ای داشته باشد. به عنوان مثال، اگر از دستگاه ماکروویوی استفاده کنید که دارای نشتی یا خرابی در درب یا سیستم آن است، احتمال تماس مستقیم با امواج ماکروویو و جذب حرارت زیاد به بدن شما افزایش می‌یابد که ممکن است منجر به افزایش دمای بدن و در نتیجه افزایش فشار خون شود. بنابراین، استفاده صحیح و ایمن از دستگاه‌های ماکروویو و بررسی منظم آنها می‌تواند به جلوگیری از هرگونه خطر سلامتی مرتبط کمک کند.

۳۰) آیا خوردن غذاهای چرب در کوتاه مدت باعث افزایش فشار خون می‌شوند؟

مصرف بیش از حد روغن ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای غیرواگیر از جمله بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد. مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب بخصوص چربی های حیوانی خطر بروز سرطان پروستات و سرطان پستان را نیز افزایش می دهد.

۳۱) نقش آبغوره و آبلیمو در کاهش فشار خون چیست؟

گاهی اوقات شرایطی به وجود می آید که فرد در شرایط جسمانی خطرناکی قرار می گیرد و حتی رسیدن نیرو های فوریت پزشکی هم دیر خواهد بود. در چنین شرایطی مصرف برخی از مواد به عنوان درمان اورژانسی فشارخون در نظر گرفته می شود که الزاماً می بایست متناسب با مزاج افراد باشد. یکی از بهترین موارد در افراد دارای مزاج گرم، مواد و خوراکی های ترش مزه نظیر آبلیمو، آبغوره و لیمو است که دارای مزاج سرد می باشند. تأکید میشود که انتخاب خوراکی ها باید بر اساس شرایط بیمار و نوع مزاج وی و نیز مزاج خوراکی های تجویز شده باشد(خوراکی های سرد در بیماران گرم و بالعکس). ضروری است با مراجعه منظم به پزشک معالج از بروز حملات حاد افزایش فشار خون جلوگیری کرد ولی در صورتیکه فشار خون از کنترل خارج شد می توان به صورت موقت تا مراجعه و دسترسی به پزشک معالج از دارویی که پزشک شما برای شرایط اورژانس برای شما تجویز کرده مانند کاپتوپریل استفاده کنید. در صورتیکه فشار خون بعد از حدود سی دقیقه کاهش نداشت با مرکز اورژانس تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.

۳۲) نقش سندروم متابولیک در فشار خون چیست؟

در این سندروم وجود حداقل سه مورد از موارد زیر باعث اطلاق سندرم متابولیک می شود:

- ۱) چاقی شکمی ، دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر در مردان و بیش از ۸۸ سانتی‌متر در زنان
- ۲) تری گلیسیرید بیش از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

(۳) HDL کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر در مردان و کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر در زنان

(۴) فشار خون سیستول بیش از ۱۳۰ و دیاستولیک بیش از ۸۵ میلیمتر جیوه

(۵) قند خون ناشتای بیش از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر

شاخص دور کمر در نژادهای مختلف تعریف متفاوتی دارد عوامل ارثی و محیطی و بی تحرکی در ایجاد این سندروم نقش دارند. چاقی شکمی همراه با مقاومت به انسولین، دیابت و افزایش شاخص التهابی است. چاقی شکم منجر به لیپولیز و آزاد شدن اسید چرب می گردد و مقاومت به انسولین را سبب می شود. از سوی دیگر افزایش ترشح لپتین، مهار کننده فعال کننده پلاسمینوژن، فاکتور نکروز کننده آلفا و سایر سیتوکینهای التهابی همراه با کاهش ترشح آدیپونکتین ضد التهابی از سلول چربی در ایجاد این عوارض موثرند.

بالا بودن فشار خون به دلیل مکانیسم های مختلف زمینه ای ارتباط نزدیکی با سندرم متابولیک دارد. مقاومت به انسولین، یکی از مشخصه های سندرم متابولیک، می تواند عملکرد رگ های خونی را مختل کند و منجر به افزایش مقاومت عروقی و در نتیجه افزایش فشار خون شود. چاقی شکمی، یکی دیگر از پیامدهای سندروم متابولیک، باعث التهاب و عدم تعادل هورمونی می شود که به فشار خون زیاد منجر می شود. علاوه بر این، دیس لیپیدمی که با افزایش سطح تری گلیسیرید و کاهش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا مشخص می شود، می تواند فشار خون را تشدید کند.

۳۳) مصرف چه داروهایی در فرد فشار خونی ممنوع است؟

برخی از داروها یا مواد ممکن است در برخی افراد با فشار خون بالا ممنوع یا غیرقابل توصیه باشند. این نکته به وضعیت سلامتی فرد، سطح فشار خون و داروهایی که ممکن است استفاده شود و دستورات پزشکی بیمار بستگی دارد. در صورتی که دچار فشار خون بالا هستید، مهم است که با پزشک خود مشورت کنید و داروهایی که استفاده می کنید را به ایشان اطلاع دهید. پزشک شما می تواند براساس شرایط شما و دانش خود درباره داروها و تأثیرات آنها بر روی فشار خون، توصیه های خاصی را به شما ارائه دهد.

بعضی از داروهایی که در برخی افراد با فشار خون بالا، ممنوع یا غیرقابل توصیه‌اند عبارتند از:

- داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن و ناپروکسن
- بعضی از آنتی‌دپرسانتها یا داروهای ضداضطراب بدون مشورت پزشک
- داروها و تجهیزات هورمونی پیش‌گیری از بارداری
- کافئین : مصرف حدوداً ۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین می‌تواند منجر به افزایش موقت فشار خون شود.

به هر حال، توصیه می‌شود با پزشک خود گفتگو کنید و همیشه دستورات و راهنمایی‌های پزشکی را رعایت کنید. پزشک شما می‌تواند بر اساس شرایط و نیازهای شما، داروهایی را تجویز کند که برای شما ایمن و موثر باشند.

۳۴) نقش سبک زندگی در فشار خون چیست؟

رعایت سبک زندگی سالم، باعث حفظ فشارخون در محدوده کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد عادی و کمتر از ۱۳۰/۸۰ در افراد دیابتی می‌شود. تشویق و کمک به بیماران برای برخورداری از شیوه زندگی سالم می‌تواند در پیشگیری و مدیریت پرفشاری خون و نیز کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر باشد.

سبک زندگی نقش بسیار مهمی در کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا ایفا می‌کند. عوامل مختلف سبک زندگی می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک کنند و کنترل فشار خون را در افرادی که از آن رنج می‌برند بهبود بخشند. در زیر تأثیر سبک زندگی در فشار خون را بررسی خواهیم کرد:

- ۱) تغذیه سالم: مصرف یک رژیم غذایی سالم که شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، مواد غذایی کم چرب و کم نمک است، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
- ۲) کاهش مصرف نمک: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. توصیه می‌شود مصرف نمک را کاهش داده و از جایگزین‌های طبیعی مانند آرد سیاه، ادویه‌های گیاهی، سبزیجات و آلبیمو استفاده کنید.
- ۳) کنترل وزن: حفظ وزن سالم و کاهش وزن در صورت لزوم می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.
- ۴) فعالیت بدنی: انجام فعالیت‌های ورزشی منظم مانند پیاده‌روی، شنا، بدمینتون و تمرینات استقامتی می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و عوارض فشار خون بالا را کاهش دهد.

- (۵) مدیریت استرس: استرس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. تلاش برای مدیریت استرس از طریق تمرینات روانشناختی، تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن و فعالیت‌های آرامش‌بخش می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
- (۶) محدود کردن مصرف الکل: مصرف مداوم و بیش از حد الکل می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. بهتر است مصرف الکل را محدود کرده و از میزان معتدل آن استفاده کنید.
- (۷) قطع سیگار: سیگار کشیدن می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و بر سلامت عمومی تأثیر منفی بگذارد. قطع سیگار می‌تواند به بهبود فشار خون و کاهش خطر ابتلا به عوارض مرتبط کمک نماید.

۳۵) نقش تغذیه در کاهش فشار خون چیست؟

- نوع تغذیه می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشار خون ایفا کند. تغذیه سالم و مناسب می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند و خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهد. در زیر تأثیر سبک تغذیه بر فشار خون را بررسی می‌کنیم:
- (۱) مصرف میوه‌ها و سبزیجات: مصرف مناسب میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. سعی کنید روزانه از میوه‌ها مثل پرتقال، سیب، موز، خیار، گوجه‌فرنگی و سبزیجات تازه مصرف کنید.
- (۲) مصرف غلات کامل: غلات کامل شامل جو، گندم کامل، برنج قهوه‌ای و آرد سیاه حاوی فیبر بالا هستند که به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. سعی کنید غلات کامل را به جای محصولات آرد سفید و غلات فرآوری شده مصرف کنید.
- (۳) مصرف ماهی: ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید، به ویژه ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، ماهی تون ماهی قزل‌آلا.
- ش محدود کردن مصرف نمک: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. توصیه می‌شود مصرف نمک را کاهش داده و از جایگزین‌های طبیعی مانند آرد سیاه، ادویه‌های گیاهی، سبزیجات و آبلیمو استفاده کنید.

- ۵) محدودیت مصرف قند و شیرینی: مصرف بیش از حد قند و شیرینی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. سعی کنید مصرف قند را کاهش داده و به جای آن از منابع طبیعی شیرین مانند میوه‌ها استفاده کنید.
- ۶) کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و ترانس: مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده و ترانس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. سعی کنید از منابع سالم چربی مانند روغن زیتون، آووکادو و مغزها استفاده کنید
- ۷) کنترل مصرف الکل: مصرف مداوم و بیش از حد الکل می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. بهتر است مصرف الکل را محدود کرده و از میزان معتدل آن استفاده کنید.
- ۸) محدود کردن مصرف قهوه و محصولات حاوی کافئین: مصرف بیش از حد قهوه و محصولات حاوی کافئین می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. توصیه می‌شود مصرف آنها را کاهش داده و در صورت لزوم به جای قهوه، به گیاهان دیگر برای مصرف آرامش‌بخش مانند چای سبز یا چای گیاهی روی بیاورید.
- مهم است توجه داشته باشید که هر فرد و شرایط تغذیه‌ای خاصی دارد. برای کنترل فشار خون و اعمال تغییرات در رژیم غذایی خود، بهتر است با متخصص تغذیه یا پزشک خود مشورت کنید. آنها می‌توانند بر اساس وضعیت شما و نیازهای خاصتان، راهنمایی‌های دقیق‌تری ارائه دهند.

۳۶) ارتباط افزایش سن و فشار خون چیست؟

ارتباط بین افزایش سن و فشار خون به عنوان یکی از عوامل ریسک برای ابتلا به فشار خون بالا به طور کلی شناخته شده است. با گذشت زمان و رشد سن، خطر بروز فشار خون بالا افزایش می‌یابد. این پدیده به عنوان "افزایش فشار خون با عبور از سن" شناخته می‌شود و یک عارضه طبیعی از پیری است.

در طول فرآیند پیری، عواملی مانند تغییرات در عملکرد عروق، افزایش مقاومت عروقی، کاهش انعطاف‌پذیری عروق و تغییرات در ساختار کلیه‌ها و سیستم عصبی مرکزی می‌توانند منجر به افزایش فشار خون شوند. همچنین، تجمع چربی در دیواره عروق، کاهش تولید مواد معدنی که برای تنظیم فشار خون ضروری هستند، و کاهش عملکرد کلیه‌ها نیز می‌توانند نقش مهمی در افزایش فشار خون با عبور از سن ایفا کنند.

به هر حال، مهم است بدانید که افزایش سن تنها یکی از عوامل موثر در بروز فشار خون بالا است و تمامی افراد سالمند نیازمند در نظر گرفتن عوامل دیگر ریسک، مثل سبک زندگی ناسالم، مورد ارزیابی و در صورت لزوم، درمان مناسب هستند. مراقبت از سلامتی عمومی، تغذیه سالم و منظم، فعالیت بدنی منظم، کاهش مصرف نمک و الکل، و کنترل وزن می‌توانند در کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا در سالمندان موثر باشند. همچنین، مراجعه به پزشک و مشاوره با او در مورد بررسی فشار خون و نیاز به درمان دارویی نیز توصیه می‌شود.

۳۷) آیا اگر من بیماری فشار خون دارم امکان اینکه فرزندانم هم بیماری فشار خون بگیرند هست؟

بله، اگر شما فشار خون بالا دارید، احتمال ارثی بودن این وضعیت برای فرزندان شما وجود دارد. فشار خون بالا به عنوان یک بیماری ژنتیکی و ارثی شناخته شده است. اگر یکی از والدین فشار خون بالا داشته باشد، احتمال بروز فشار خون بالا در فرزندان بیشتر است نسبت به افرادی که والدینی با فشار خون طبیعی دارند.

به هر حال، ارثی بودن فشار خون بالا تنها یک عامل است و احتمال ابتلا به فشار خون بالا در فرزندان شما می‌تواند تحت تأثیر عوامل دیگری نیز قرار بگیرد، مانند سبک زندگی ناسالم، ژنتیک دیگر، تغذیه نامناسب، چاقی و عوامل محیطی. اگر فشار خون بالا در خانواده شما وجود دارد، مهم است که فرزندانان را با این واقعیت آشنا کنید و به آنها بیاموزید که سبک زندگی سالم را ادامه دهند، از تغذیه مناسب استفاده کنند، فعالیت بدنی منظم داشته باشند و در صورت نیاز، به پزشک مراجعه کنند تا فشار خون خود را بررسی کنند و درمان مناسب را دریافت کنند.

۳۸) آیا بیماری دیابت با بیماری فشار خون ارتباط دارد؟

بله، بین دیابت و فشار خون بالا رابطه ارتباطی وجود دارد. این دو بیماری به طور معمول همزمان با یکدیگر همراه هستند و به عنوان بیماری‌های مزمن جدا نشدنی شناخته می‌شوند.

دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا (فشار خون اساسی یا اولیه) به شکل مستقل عوامل خطر برای بروز بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونری (بلاک عروق قلبی)، سکته مغزی (اختلال خونرسانی به مغز) و بیماری کلیوی شناخته شده‌اند. بروز هر دو بیماری فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ می‌تواند به یکدیگر بیشتر از چندین طریق مرتبط باشد:

- (۱) مقاومت به انسولین: در دیابت نوع ۲، بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد و نمی‌تواند به خوبی از انسولین استفاده کند. این مقاومت به انسولین می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون و ایجاد فشار خون بالا شود.
 - (۲) آسیب عروقی: دیابت می‌تواند آسیبی به سیستم عروقی برساند و باعث ضعف عروق شود. این آسیب به عروق می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود.
 - (۳) التهاب: دیابت می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار داده و التهاب را افزایش دهد. این التهاب می‌تواند عواملی را تحریک کند که منجر به فشار خون بالا می‌شوند.
 - (۴) عوامل مشترک: همچنین، عوامل مشترک بین دیابت و فشار خون بالا مانند ژنتیک، چاقی، نامناسب بودن تغذیه، فعالیت بدنی کم و استرس می‌توانند هر دو بیماری را تحریک کنند.
- بنابراین، اگر فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ را تجربه می‌کنید، مهم است که آنها را به عنوان دو بیماری مرتبط در نظر بگیرید. مدیریت مناسب فشار خون و کنترل قند خون در دیابت می‌تواند بهبود وضعیت عمومی سلامتی شما را تسهیل کند و خطر بروز عوارض جدی را کاهش دهد. در هر صورت، مشاوره با پزشک خود برای تشخیص، درمان و مدیریت مناسب بیماری دیابت و فشار خون بالا با یکدیگر ارتباط دارند و به عنوان بیماری‌های مرتبط شناخته می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارای خطر بیشتری برای بروز فشار خون بالا هستند و برعکس، افرادی که فشار خون بالا دارند، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار بگیرند.
- این دو بیماری معمولاً با یکدیگر همراه می‌باشند به طوری که در بسیاری از موارد فشار خون بالا در افراد دیابتی مشاهده می‌شود و افرادی که فشار خون بالا دارند نیز ممکن است دچار دیابت نوع ۲ شوند.

۳۹) عوارض مصرف خود سرانه داروهای فشار خون چیست؟

مصرف خود سرانه داروهای فشار خون بدون مشورت و نظارت پزشک می تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد. در زیر برخی از عوارض ممکن از مصرف خودسرانه داروهای فشار خون را ذکر می کنم:

۱. فشار خون پایین (هایپوتانسیون): مصرف بیش از حد داروهای فشار خون می تواند باعث کاهش قابل توجه فشار خون شود. این موضوع می تواند علائمی مانند سرگیجه، ضعف، خستگی، افتادگی، تاری دید، احساس تپش قلب و حتی افتادگی ناگهانی را به همراه داشته باشد.

۲. افزایش ضربان قلب: برخی داروهای فشار خون می توانند باعث افزایش ضربان قلب شوند. اگر داروهای فشار خون را بیش از حد مصرف کنید، ممکن است قلب شما بیش از حد سریع ضربان بزند که می تواند عوارضی مانند آنژین صدری (درد قفسه سینه) یا آریتمی (نامنظمی ضربان قلب) را به همراه داشته باشد.

۳. اختلالات الکترولیتی: برخی داروهای فشار خون می توانند تأثیری بر تراز الکترولیت های بدن مانند سدیم و پتاسیم داشته باشند. مصرف بیش از حد و یا ناصحیح این داروها می تواند به اختلالات الکترولیتی مانند هیپوناترمی (کاهش سطح سدیم خون) یا هایپرکالمی (افزایش سطح پتاسیم خون) منجر شود که به نوبه خود ممکن است مشکلات قلبی و عصبی را ایجاد کند.

۴. عوارض گوارشی: برخی از داروهای فشار خون می توانند عوارضی مانند نفخ، اسهال، تهوع و استفراغ را به همراه داشته باشند.

۵. تداخل با داروهای دیگر: مصرف خودسرانه داروهای فشار خون ممکن است با داروهای دیگری که شما ممکن است مصرف کنید تداخل داشته باشد. این تداخل می تواند باعث افزایش یا کاهش اثر داروهای دیگر شده و در نتیجه مشکلات جدی به وجود آورد.

در نتیجه، برای مصرف داروهای فشار خون بهتر است با پزشک خود مشورت کنید و دستورات پزشک خود را رعایت کنید. پزشک شما می تواند بر اساس وضعیت سلامتی شما، داروهای مناسبی را تجویز کند و نظارت لازم را بر روی

فشار خون شما داشته باشد. همچنین، حتماً در مورد هرگونه علائم یا عوارض ناخواسته که پس از مصرف داروها تجربه می‌کنید به پزشک خود اطلاع دهید.

۴۰ علت بالارفتن ناگهانی فشار خون چیست؟

سیستم عصبی خودکار (اتونوم)، که تنظیم فشار خون را در بدن مدیریت می‌کند، نقش مهمی دارد. این سیستم شامل دو بخش است: سیمپاتیک (بخش تنظیم فشار خون بالا) و پاراسمپاتیک (بخش تنظیم فشار خون پایین). اختلال در عملکرد صحیح این سیستم می‌تواند به تغییرات فشار خون شود.

مشکلات عصبی، کاهش تغذیه خون به مغز، استرس شدید، گرما، ایستادن طولانی مدت، تنگی نفس، عوارض جانبی بعد از عمل جراحی و وضعیت‌هایی مانند بیماری‌های تنفسی و عفونی می‌توانند بالارفتن ناگهانی فشار خون شوند.

۴۱ آیا یائسگی با فشار خون ارتباط دارد؟

بله، یائسگی ممکن است با تغییرات در فشار خون همراه باشد. در طول یائسگی، سطح هورمون‌های جنسی زنانه یعنی استروژن و پروژسترون در بدن کاهش می‌یابد. این تغییرات هورمونی می‌توانند تأثیری بر سیستم عصبی اتونوم داشته باشند که مسئول تنظیم فشار خون است.

با کاهش سطح استروژن، که طی فرآیند یائسگی رخ می‌دهد، برخی از زنان ممکن است تغییراتی در فشار خون خود تجربه کنند. این شامل افزایش فشار خون بالاتر از حد طبیعی و کاهش ناگهانی فشار خون است.

به هر حال، این تغییرات در فشار خون در طی یائسگی نهایتاً برای همه زنان اتفاق نمی‌افتد و هر فرد می‌تواند تجربه متفاوتی داشته باشد. همچنین، علل دیگری مانند عوامل ژنتیکی، سابقه پزشکی، سبک زندگی و شرایط دیگر سلامتی نیز می‌توانند نقشی در فشار خون داشته باشند.

۴۲) مصرف چه نوع روغنی برای فشار خون مناسب نیست؟

برای کسانی که با فشار خون بالا مبارزه می‌کنند، روغن‌هایی که حاوی چربی‌های اشباع شده بالا هستند، بهتر است محدود شوند. این چربی‌ها می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) را افزایش دهند و به عوامل خطر بیماری قلبی عروقی مرتبط باشند. به جای آن، می‌توانید روغن‌هایی با چربی‌های نیمه‌اشباع یا غیراشباع بیشتر مصرف کنید. چندین نوع روغن سالم که در کاهش فشار خون مفید هستند، عبارتند از:

۱) روغن زیتون: روغن زیتون دارای چربی‌های غیراشباع بالا مانند اسیدهای چرب امگا-۹ است. این چربی‌ها می‌توانند به بهبود فشار خون کمک کنند.

۲) روغن کانولا: روغن کانولا نیز دارای چربی‌های ناشباع بالا است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

۳) روغن کنجد: روغن کنجد حاوی اسیدهای چرب امگا-۶ و امگا-۳ است که می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند و در نتیجه، فشار خون را کاهش دهد.

۴) روغن آفتابگردان: روغن آفتابگردان حاوی اسیدهای چرب امگا-۶ است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

۵) روغن کنجد سفید: این روغن حاوی اسیدهای چرب امگا-۶ و امگا-۹ است که می‌تواند در کنترل فشار خون مفید باشد.

با این حال، همیشه نکته مهمی است که از هر نوع روغنی برای کاهش فشار خون استفاده نکنید. همچنین، مقدار مصرف روغن در رژیم غذایی شما نیز باید معقول باشد. بهتر است با متخصص تغذیه یا پزشک خود مشورت کنید تا رژیم غذایی مناسب برای شما راهنمایی کند و توصیه‌های خاصی را برای کنترل فشار خون بدهد.

۴۳) چه رابطه‌ای بین پرخاشگری و فشار خون بالا وجود دارد؟

پرخاشگری و فشار خون می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم با یکدیگر ارتباط داشته باشند. در مواردی، پرخاشگری و استرس زیاد می‌توانند باعث افزایش فشار خون شوند و در موارد دیگر، افراد با فشار خون بالا ممکن است

تمایل بیشتری به پرخاشگری و تجربه استرس داشته باشند. ارتباط بین پرخاشگری و فشار خون به شرایط فردی و عوامل متعددی بستگی دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنم:

(۱) سیستم عصبی اتونوم: استرس و پرخاشگری می‌توانند سیستم عصبی اتونوم را تحریک کنند که مسئول تنظیم فشار خون است. این باعث افزایش فعالیت سیمپاتیک عصبی و کاهش فعالیت پاراسمپاتیک می‌شود که هر دو باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

(۲) هورمون‌های استرس: استرس ممکن است باعث افزایش ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول شود. کورتیزول می‌تواند عواملی را فعال کند که فشار خون را افزایش می‌دهند.

(۳) عادات غذایی: در برخی افراد، پرخاشگری و استرس ممکن است منجر به تغییر عادات غذایی شود. مصرف بیش از حد غذاهای غنی در چربی، نمک و قند می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.

(۴) عدم تمرکز بر سلامت: افراد پرخاشگر و استرس‌زده ممکن است کمتر به سلامت خود توجه کنند و راه‌های مناسب برای کنترل فشار خون را دنبال نکنند. این می‌تواند منجر به مشکلات بیشتر در مدیریت فشار خون شود.

مهم است بدانید که ارتباط بین پرخاشگری و فشار خون پیچیده است و تأثیر دقیق آن بر فشار خون بین افراد ممکن است متفاوت باشد. مدیریت استرس و پرخاشگری، همراه با سبک زندگی سالم و روش‌های موثر دیگر می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

۴۴) چه رابطه‌ای بین سلامت معنوی و آرامش و فشار خون وجود دارد؟

معنویت و آرامش می‌توانند تأثیرات مثبتی بر فشار خون داشته باشند. در زیر به برخی از روابط بین سلامت معنوی، آرامش و فشار خون اشاره می‌کنم:

(۱) کاهش استرس: تجربه آرامش و سلامت معنوی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. استرس می‌تواند فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک را افزایش داده و فشار خون را بالا ببرد. با تجربه آرامش و آرامش درونی، میزان استرس کاهش می‌یابد و این می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

- (۲) بهبود کیفیت خواب: سلامت معنوی و آرامش می‌توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند. خواب کافی و کیفیت بالا می‌توانند به تنظیم فشار خون کمک کنند. در عین حال، استرس و ناراحتی ممکن است منجر به اختلال در خواب شود و در نتیجه، فشار خون را افزایش دهد.
- (۳) ارتباط با سبک زندگی سالم: سلامت معنوی و آرامش می‌توانند به افراد کمک کنند تا به سبک زندگی سالمی پایبند باشند. سبک زندگی سالم شامل مواردی مانند تغذیه مناسب، ورزش منظم، مدیتیشن، و مدیریت استرس است. این عوامل همگی می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند.
- (۴) اثرات فیزیولوژیک: سلامت معنوی و آرامش ممکن است تأثیرات فیزیولوژیکی روی سیستم عصبی، هورمون‌ها و فعالیت قلبی-عروقی داشته باشند. این تأثیرات می‌توانند به تنظیم فشار خون کمک کنند.
- با این حال، مهم است بدانید که روابط بین سلامت معنوی، آرامش و فشار خون پیچیده هستند و تأثیر دقیق آنها بر همدیگر بستگی به متغیرهای فردی و عوامل محیطی دارد. برای بهترین نتیجه، می‌توانید با متخصصان بهداشت روانی و پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی‌های مناسب برای تحقق سلامت معنوی و مدیریت فشار خون دریافت کنید.

۴۵) نحوه صحیح اندازه گیری فشار خون به چه صورت می باشد ؟

- (۱) فرد باید قبل از اندازه گیری فشار خون حداقل ۵ دقیقه در محیط با دمای مناسب و آرام روی صندلی نشسته باشد.
- (۲) بیمار طی ۳۰ دقیقه گذشته سیگار، الکل، قهوه، مواد محرک و غذای سنگین مصرف نکرده باشد.
- (۳) لباس فرد معاینه شونده باید سبک و آستین‌های لباس به اندازه کافی گشاد باشد
- (۴) قرص آنتی هیستامین دکونژستانت یا قطره ی چشمی گشادکننده مردمک استفاده نکرده باشد.
- (۵) در طی نیم ساعت گذشته فعالیت شدید انجام نداده باشد.
- (۶) مثانه فرد پر نباشد.
- (۷) در حین گرفتن فشارخون سکوت کند و فرد دیگری هم با او حرف نزند.
- (۸) بهترین وضعیت برای اندازه گیری فشارخون، وضعیت نشسته و اندازه گیری از دست راست می باشد.

۹) در حین اندازه گیری فشار خون، دست فرد معاینه شونده نباید آویزان باشد و باید بر روی چیزی تکیه کند تا عضلات دست شل باشد.

۴۶) فشار خون بالا و کنترل نشده به چه اندام های داخلی صدمه می زند؟

فشار خون بالا و کنترل نشده می تواند به طور طبیعی باعث آسیب به اندام های داخلی بدن شود. این مشکل ممکن است به طور تدریجی در طول زمان به علائم و بیماری های جدی منجر شود. در زیر برخی از اندام های داخلی که ممکن است تحت تأثیر فشار خون بالا قرار بگیرند آورده شده است:

- ۱) قلب: فشار خون بالا می تواند به قلب آسیب برساند و احتمال بروز بیماری های قلبی مانند بیماری عروق کرونری (کاهش جریان خون در عروق قلب)، کاهش عملکرد عضله قلب و نارسایی قلبی را افزایش دهد.
- ۲) عروق خونی: فشار خون بالا می تواند به آسیب عروق خونی منجر شود و باعث تشکیل رسوبات چربی در دیواره عروق (ترکیبی از چربی، کلسترول و کلسیم) شود. این رسوبات می توانند باعث انسداد عروق خونی (ترمیم کمتر جریان خون) و افزایش خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی مانند سکته قلبی و سکته مغزی شوند.
- ۳) مغز: فشار خون بالا می تواند به آسیب مغزی منجر شود. افزایش فشار خون ممکن است باعث خونرسانی ناکافی به بافت های مغزی شده و عوارضی مانند سکته مغزی و اختلالات شناختی (از جمله مشکلات حافظه و تمرکز) را ایجاد کند.
- ۴) کلیه: فشار خون بالا می تواند به کاهش عملکرد کلیه و آسیب به این اندام منجر شود. این ممکن است به تدریج منجر به بروز بیماری کلیوی مزمن شود و علائمی مانند خستگی، ادرار کم، ادرار با خون، و ادم (ورم) را ایجاد کند.
- ۵) چشم: فشار خون بالا می تواند باعث آسیب به عروق خونی در شبکیه چشم شود که باعث بروز بیماری چشمی مانند رتینوپاتی هیپرتانسیون (آسیب به شبکیه) می شود و در نهایت منجر به اختلال بینایی و کاهش دید قابل اصلاح می شود.

با توجه به اینکه فشار خون بالا می‌تواند به اندام‌های مختلف بدن آسیب برساند، مهم است که فشار خون را کنترل کرده و در صورت لزوم درمان مناسب را انجام دهید. این شامل تغییر در سبک زندگی، مثل تغذیه سالم، ورزش منظم و کاهش استرس است. همچنین، در صورت نیاز ممکن است پزشک شما داروهای خاصی را برای کنترل فشار خون تجویز کند. برای داشتن یک سلامتی عمومی بهتر و کاهش خطر بروز عوارض جدی، مهم است که فشار خون خود را به صورت منظم بررسی و کنترل کنید و دستورات پزشک خود را رعایت کنید.

۴۷) خون دادن یا حجامت چه تأثیری در فشار خون دارد؟

حجامت از لحاظ لغوی به معنای ایجاد حجم کردن است و از لحاظ اصطلاحی، شیوه‌ای درمانی است که به دو روش خشک (بدون تیغ) و تر (با تیغ) انجام می‌شود و برای بهبودی و درمان برخی از بیماری‌ها مانند فشار خون و توان‌بخشی سکتة و ... کاربرد دارد.

پرفشاری خون در طب ایرانی به دو دسته گرم و سرد طبقه بندی می‌شود. در پرفشاری خون گرم، برون ده قلبی افزایش می‌یابد که باعث افزایش ضربان قلب یا حجم ضربه ای می‌شود. بنابراین در درمان فشار خون گرم (گرم مزاج ها)، غذاهایی مانند جو توصیه می‌شود. در فشار خون سرد، ویسکوزیته خون یا تون سمپاتیک شریانی افزایش می‌یابد که معمولاً هم با استرس روانی همراه است و لذا با تکنیک‌های آرام‌سازی و روشهایی مانند حجامت خشک و غذای گرم مانند زیتون درمان می‌شود.

شرایط عمومی انجام این شیوه درمانی، براساس وضعیت جسمی و روحی بیمار، سن، عادات و شرایط محیطی تعیین می‌شود و البته ممنوعیت‌هایی نیز برای این روش درمانی وجود دارد که رعایت آن‌ها حتماً ضروری خواهد بود. بنابراین لازم است تشخیص نیاز به انجام حجامت، با نظر متخصصین طب ایرانی یا پزشکان خبره باشد که این امر پس از اخذ شرح حال کامل و انجام معاینه دقیق محقق خواهد شد.

۴۸) چه زمانی برای فشار خون بالا به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر فشارخون شما بالا تشخیص داده شده است، باید بطور منظم به پزشکتان مراجعه کنید. پیشنهاد میگردد بیمار مبتلا به فشار خون بالا حداقل هر ۳ ماه یکبار به پزشک و بصورت ماهانه به مراقب سلامت یا بهورز مراجعه کند. اگرچه ممکن است زمان‌های دیگری هم باشد که شما نیاز داشته باشید با پزشکتان در این باره صحبت کنید. برای مثال:

- اگر بدن شما به درمان تجویز شده واکنشی نشان ندهد و فشارخون شما همچنان بالا باشد.
 - اگر دچار عوارض جانبی از داروهای فشارخون شدید، ممکن است پزشکتان بخواهد دوز دارو را تنظیم کند یا داروی دیگری تجویز کند.
- در این شرایط تماس و مراجعه به پزشک راه حل خوبی می باشد.

۴۹) آیا بیماران مبتلا به فشار خون بالا میتوانند درمانهای دندانپزشکی را دریافت کنند؟

منابع علمی فشار خون تا حد ۱۸۰ روی ۱۱۰ میلی متر جیوه را برای انجام کارهای اورژانسی دندانپزشکی مجاز دانسته اند که البته لازم است فشار خون بیمار با داروهای خوراکی پایین آورده شود و با بیمار بعد از درمان دندانپزشکی تحت پیگیری یک ساعته در قرار بگیرد.

بیمارانی که فشار خون بالا دارند ممکن است نتوانند یکسری از خدمات دندانپزشکی را تا زمانی که میزان فشارشان به یک حد نرمال برسد، دریافت نمایند. از جمله پرکردن دندان، درمان ریشه دندان (عصب کشی) کشیدن دندان که و میتواند بر روی بالا رفتن فشار خون تاثیرگذار باشد و ممکن است باعث بروز حملات قلبی در بیمار شود.

بیمارانی که فشار خون بالا دارند، ممکن است تحت تاثیر ماده بیحسی دندانپزشکی که حاوی منقبض کننده عروقی هستند هم قرار گیرند، لذا استفاده از این نوع داروی بیحسی باید محدود شود (۲ کارپول یا کمتر) و یا از بی حسی

موضعی فاقد منقبض کننده عروقی استفاده شود تا از بروز موارد اورژانسی پزشکی یا عوارض ناشی از آن مثلاً بالا رفتن فشارخون جلوگیری شود .

۵۰) در صورت وجود چه علائمی 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
- علائم حمله ی مغزی: ضعف ناگهانی یا بی حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی
- علائم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
- اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۱۰ / ۱۸۰ میلی متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

راه های ارتباط با ما :

سبزوار - خیابان طالقانی - نبش طالقانی ۲۷ - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار - واحد مدیریت بیماریها

کد پستی : ۹۶۱۷۶۸۴۱۱۵

۴۴۰۱۹۰۴۴ - ۴۴۰۱۹۰۴۴ - ۰۵۱

وب سایت معاونت بهداشتی: <http://www.vcHealth.medsab.ac.ir>