

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

فشار خون بالا و راه های کنترل آن

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

و

www.nutrition.blog.ir

فشار خون بالا و راه های کنترل آن

فشار خون چیست؟

سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به فشار مناسبی دارد. این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می‌شود، فشار خون نام دارد. هنگامی که سرخرگهای بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود. قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود، خون را به داخل عروق می‌فرستد. در زمانهای مختلف مراحل این پمپاژ، فشار خون در سرخرگها تغییر می‌کند.

بالاترین میزان فشار خون، "فشار سیستولیک" است که همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب می‌شود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد. کمترین میزان فشار خون، "فشار دیاستولیک" است که فشار بین ضربانهای قلب محسوب می‌شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است. فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه (mmhg) اندازه گیری می‌شود. میزان فشار خون بر پایه دو عدد نشان داده می‌شود. اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است. معمولاً یک فشار خون متعادل زیر 85/140 mmhg است. (۱۴۰ فشار سیستولیک و ۸۵ فشار دیاستولیک). اگر فردی دچار بیماری دیابت باشد، فشار خون وی باید کمتر از 80/130 mmhg باشد.

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی. فشار خون بالا گاهی «کشنده بی‌سر و صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی است. رژیم‌های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پرنمک، بی‌تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری پرفشاری خون است.

علایم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می‌رود، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می‌دهد. با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری میزان آن است. علایم سردرد و سرگیجه، خواب‌آلودگی، گیجی، کرختی و مور مور شدن در دستها و پاها، سرفه خونی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.

علل فشار خون بالا

از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه نفر آنان، یعنی ۹۰٪ علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه پرفشاری خون نامیده می‌شود. در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه پرفشاری خون) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشحه از غدد فوق کلیوی، بیماریهای بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند. و یا برخی اوقات، بعضی داروها مثل داروهایی که برای درمان آرتروز و یا افسردگی استفاده می‌شود، موجب افزایش فشار خون می‌گردد.

عوامل مستعد کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال: تحقیقات نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی intimal fibroplasias مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن می‌باشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه‌ها و سبزیجات و دانه‌های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه‌ها و خودداری از مصرف دانه‌های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن می‌باشد.

- چاقی و اضافه وزن
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و عدم مصرف میوه و سبزی
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

استرس

عوامل ژنتیکی: اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکتة مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستانتها

پیشگیری

- وزن‌تان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن‌تان هم مفید است.
- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.
- مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدود ۱ قاشق چای‌خوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده، نوشابه‌های گازدار، جوش شیرین و بعضی شربت‌ها وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در مواد غذایی برچسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید. اگر می‌خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همه افراد مناسب نیستند.
- از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید. به نظر می‌رسد پتاسیم از پرفشاری خون جلوگیری می‌کند. مصرف ۳۵۰۰ میلیگرم پتاسیم در روز توصیه می‌شود.
- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.
- در نظر داشته باشید که فشار خون را در برنامه تستهای ۶ ماهه خود قرار دهید.
- اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.
- اگر باردار هستید، مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید تا مراقب بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کند.
- اگر از قرصهای ضدبارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خونتان را مرتب کنترل کنید.
- اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست که هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایینتر خواهد بود. در افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، میزان ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی بیشتر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

اگر فشار خون بالا درمان گردد آنگاه از خطر ابتلا به حملات قلبی کاسته خواهد شد. از لحاظ اپیدمیولوژی ، از هر ده مرد ، چهار نفر و از هر ده زن ، سه زن دچار فشار خون بالا هستند. و در حدود یک سوم از کسانی که دچار چنین وضعیتی هستند تحت درمان نمی باشند و سلامتی آنان در معرض خطر است. فشار خون بالا از ابتدایی ترین فاکتورهای خطرناک برای بروز بیماریهای قلبی و سکته است. طبق آمارهای جهانی، از هر ۵ مورد نارسایی قلبی در زنان، ۳ مورد به دلیل کنترل نکردن پرفشاری خون ایجاد می شود. پرفشاری خون به کلیه ها آسیب می رساند و موجب نارسایی کلیوی ، سکته مغزی ، حمله قلبی و بیماریهای مرگبار دیگری می شود. همچنین ، زنانی که علاوه بر پرفشاری خون به بیماری دیابت مبتلا هستند به مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکته مغزی دچار می شوند.

درمان

بررسیهای تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون ، نوار قلب ، آنژیوگرافی (عکسبرداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکسبرداریها باشد.

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه گیری کنید.

در صورتی که اقدامات محافظه کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد.

از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی افدرین و پسودوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می شوند.

پیگیری افراد فشار خون بالا

اندازه گیری میزان فشار خون و معاینه قفسه سینه بطور معمول صورت می گیرد. در ضمن، چشمها به دستگاه مخصوصی معاینه می شود و وضعیت عروق شبکیه چشم نیز بررسی می گردد. فشار خون بالا می تواند موجب آسیب عروق شبکیه گردد. فعالیت الکتریکی و ریتم قلب توسط الکتروکاردیوگرام (ECG) یا نوار قلب بررسی می شود. آزمایش خون جهت اندازه گیری میزان کلسترول و قند خون نیز حائز اهمیت است. میزان بالای کلسترول و قند خون، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد. آزمایش ادرار نیز برای بررسی وضعیت کلیه ها اهمیت دارد. فشار خون بالا می تواند در عملکرد کلیه ها اختلال ایجاد کند. رادیوگرافی قفسه سینه می تواند در بررسی وضعیت بیماری موثر باشد.

چه غذاهایی مفید هستند؟

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد. - موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.

میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه ای میان گیاه خواران با افراد غیر گیاه خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه خواران دانسته اند. - مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع غنی ویتامین C هستند. دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری می شود. مصرف مکمل ویتامین C در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می شود.

- گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می توان استفاده کرد.

- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده ی بدون آب نمک ، خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند.

- سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

- دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.

- سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.

- سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

- مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کرد.

- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

چند نکته :

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.

نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای خوری نمک کافی خواهد بود.

- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود.

- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری می شود، بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.