



فاکتورهای خطر در ارتباط با فشار خون بالا:

- چاقی
- زیاده روی در مصرف الکل و نمک
- استعداد ژنتیکی
- عدم تحرک فیزیکی
- زیاد بودن میزان چربی های خون
- کمبود ویتامین د

عوارض فشار خون بالا:

فشار خون بالا همراه با عوارض متعدد قلبی، مغزی، کلیوی و چشمی است مثل خونریزیهای مغزی، سکته مغزی و قلبی-نارسایی کلیه و

فشارخون بالا معمولاً علامتی در بیمار ایجاد نمی کند و بیمار ممکن است سالها دچار این بیماری باشد ولی از آن اطلاعی نداشته باشد به همین دلیل توصیه

تعریف فشار خون بالا:

۱. فشارخون نرمال: فشار خون سیستول کمتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه

۲. مرحله قبل از فشار خون بالا: فشار خون سیستول بین ۱۳۹-۱۲۰ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستول ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه

۳. فشار خون بالا: فشار خون سیستول مساوی یا بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستول مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه

فشار خون بالا در ۹۰٪ موارد اولیه، یعنی بدون علت مشخص است ولی در ۱۰ درصد موارد ثانویه یعنی بدنبال علت مشخص ایجاد می شود. (مثل بیماریهای کلیوی - تیروئید، مصرف بعضی داروها و...)

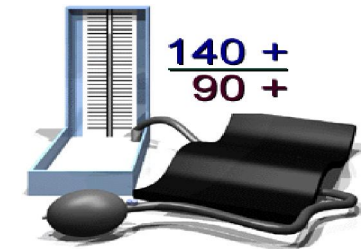
فشار خون بالا در افرادی که یک یا دو والد مبتلا دارند دو برابر شایعتر است و فاکتورهای ژنتیکی مسئول ۳۰٪ تغییرات در فشار خون هستند.

فشار خون بالا

فشار خون، فشاری است که خون بر دیواره داخلی شریانها (عروقی که خون را از قلب به سایر قسمت ها می رسانند) وارد می کند.

فشار خون به صورت فشار سیستول روی فشار دیاستول بیان می شود. (مثلاً ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه) شیوع این بیماری در جامعه رو به افزایش است هم به دلیل بالاتر رفتن سن جمعیت ها هم به دلیل افزایش شیوع چاقی.

علیرغم شیوع بالای این بیماری و عوارض زیادی که به همراه



دارد کنترل فشارخون به صورت مناسبی انجام نمیشود. طبق

آخرین آمارها حدود ۸۰ درصد افراد با فشار خون بالا از بیماری خود اطلاع دارند. ولی حدود ۴۵ درصد فشار خونشان کنترل است.



فشار خون بالا

تهیه و تنظیم: دکترافسون امامی نائینی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

براساس توصیه های

National Kidney Foundation

www.kidney.org

www.ikrc.mui.ac.ir

اگر فشار خون تقریباً همیشه بیشتر یا مساوی ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد بایستی درمان دارویی شروع شود. در صورت وجود دیابت یا بیماری کلیوی درمان فشار خون بایستی وقتی شروع شود که فشار خون بیشتر یا مساوی ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد.

انواع داروهای ضد فشار خون بسیار زیادی می باشد که بایستی حتماً با نظر پزشک تجویز شوند و در صورت بروز عوارض جانبی یا گرانی هزینه دارو نبایستی خودسرانه قطع شود بلکه بایستی مسئله با پزشک مربوطه در میان گذاشته شود.

می شود که همه افراد بایستی برای فشار خون بالا غربالگری شوند.

افراد با فشار خون سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه بایستی هر ۲ سال فشار خونشان چک و غربالگری شوند و افراد با فشار خون سیستول ۱۳۹-۱۲۰ یا فشار خون دیاستول ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه بایستی هر ۱ سال غربالگری شوند.

کنترل فشار خون بالا شامل روشهای دارویی و غیر دارویی می باشد:

روشهای غیر دارویی کنترل فشار خون شامل کم کردن مصرف نمک و چربی ها، کم کردن وزن در افراد چاق، افزایش مصرف میوه و سبزیجات، انجام ورزشهای منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز در اکثر روزهای هفته) اجتناب از مصرف سیگار و الکل، اجتناب از مصرف مسکن ها می باشد.

