

فشار خون بالا یعنی چه؟ و چگونه اندازه‌گیری می‌شود؟

فشار خون بالا زمانی ایجاد می‌شود که رگهای خونی شما باریک یا سفت شوند. در این حالت قلب شما فشار بیشتری را متحمل می‌شود. فشار خون با دو عدد بیان می‌شود یک عدد بالایی (فشار سیستولیک) و یک عدد پائینی (فشار دیاستولیک) برای افراد بزرگسال، اگر فشار خون به ۱۴/۹ سانتیمتر جیوه برسد، بالا محسوب می‌شود.

بهبتر است اندازه‌گیری فشار خون از اندام فوقانی راست انجام شود چون در ۹۰٪ افراد، فشار خون اندام فوقانی راست بیشتر از چپ می‌باشد.

در چه فواصلی باید فشار خون خود را اندازه‌گیری کنیم؟

فشار خون باید حداقل سالی یکبار اندازه‌گیری شود مگر اینکه خیلی بالا یا خیلی پایین باشد که در این صورت فشار خون شما باید در زمانی که پزشک مشخص می‌کند، اندازه‌گیری شود.

چه عواملی باعث فشار خون بالا می‌شود؟

در اغلب موارد علت فشار خون بالا نامشخص است. با این وجود، بعضی عوامل شانس ابتلا به فشار خون بالا را زیاد می‌کنند. این عوامل عبارتند از:

- وراثت
- سن
- چاقی
- عدم تحرک و ورزش نکردن
- مصرف الکل
- نمک زیاد در رژیم غذایی
- قرصهای ضد بارداری

- جنس: فشار خون بالا در مردان شایعتر از زنان است.

آیا فشارخون یک مشکل جدی است؟

بله - فشار خون بالای کنترل نشده خطر سکته قلبی و مغزی را بالا می‌برد و نیز می‌تواند به چشم‌ها و کلیه‌های شما آسیب وارد کند. به همین دلیل بسیار مهم است که شما به توصیه‌های پزشک گوش دهید، و تمامی داروهایی را که برای شما تجویز شده است، به طور دقیق مصرف کنید.

درمان فشار خون بالا چیست؟

- درمان غیر دارویی یا اصلاح شیوه زندگی، شامل:

- ۱- کم کردن وزن اگر اضافه وزن دارید.
- ۲- کم کردن چربی و نمک رژیم غذایی.
- ۳- شروع یک برنامه ورزشی منظم که توسط پزشک تأیید شده باشد.

- درمان دارویی: حتی در صورت کنترل فشارخون، مصرف دارو باید مطابق دستور پزشک ادامه یابد زیرا فشار خون بالا مضر و آسیب‌رسان است حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشد.

چطور بفهمم که بهترین درمان برای فشار خون

بالای من چیست؟ پزشک معالج بهترین درمان را برای شما انتخاب می‌کند. بعضی داروهای جدید فشار خون، شاید به شما کمک کنند تا کارکرد کلیه‌هایتان را حفظ کنید بخصوص اگر شما مصرف این داروها را قبل از اینکه کارکرد کلیه به صورت قابل توجهی کاهش یافته باشد، شروع کنید.

داروهایی که من مصرف می‌کنم عوارض جانبی

دارند، چه باید بکنم؟

باید هر عارضه جانبی (مثل سردرد، منگی، خستگی، تپش قلب، ورم ساق پا، مشکلات در زندگی زناشویی و غیره) را به پزشک خود اطلاع دهید تا در صورت نیاز، مقدار یا نوع داروی شما را تغییر دهد.

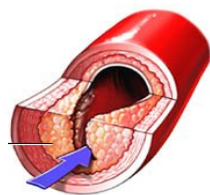
پزشک به من گفته است که فشار خون بالا به کلیه‌های من آسیب رسانده است، چرا این‌طور شده است؟

فشار خون بالای کنترل نشده، سرخرگ‌ها را ضخیم و تنگ می‌کند و در نتیجه خون کمتری به اعضای حیاتی بدن از جمله کلیه‌ها می‌رسد. این امر باعث می‌شود که کلیه‌ها آسیب ببینند و قادر نباشند به انجام وظیفه خود که تصفیه کردن مواد زائد و مایعات اضافی از خون است به طور مؤثر ادامه دهند.

سرخرگ طبیعی



سرخرگ تنگ



جریان خون

گرفتگی داخل رگ

آیا می‌توان از آسیب بیشتر به کلیه‌ها جلوگیری کرد؟

بله. شما می‌توانید با پیگیری دقیق برنامه درمانی و تغییر در مصرف پروتئین با توصیه پزشک، از بدتر شدن عملکرد کلیه‌ها تا حدی جلوگیری کنید.

چگونه می‌توان فهمید که کارکرد کلیه‌ها بدتر شده است؟

با انجام آزمایش، به خصوص:

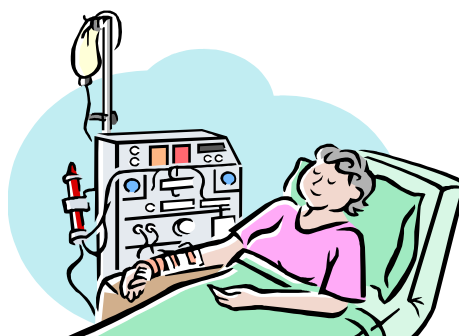
- ۱- آزمایش کراتینین خون: ماده زایدی که توسط کلیه‌های سالم دفع می‌شود و جهت تعیین میزان کارکرد کلیه استفاده می‌شود.
- ۲- آزمایش کامل ادرار: وجود قند، پروتئین، خون و ... را در ادرار نشان می‌دهد.

Protect your **kidneys**, save your **heart**



زندگی با فشار خون بالا و نارسائی کلیه

پزشک شما شاید بگوید که کارکرد کلیه‌هایتان در اثر فشار خون بالا کاهش پیدا کرده است. مطالب این برگه اطلاعاتی درباره اینکه چگونه فشار خون بالا به کلیه‌ها آسیب می‌رساند، در اختیار شما قرار می‌دهد و راههایی را پیشنهاد می‌کند که به کمک آنها می‌توانید کارکرد کلیه‌ها را حفظ کنید. این برگه نباید جایگزین جلسات رو در رویی شود که شما با پزشک خود دارید و مستقیماً با او درباره مشکلاتتان صحبت می‌کنید.



درافراد بزرگسال، اگر فشار خون به
۱۴/۹ سانتیمتر جیوه برسد، بیماری
فشار خون بالا مطرح می‌شود.

تهیه و تنظیم:

دکتر شیوا صیرفیان

فوق تخصص بیماریهای کلیه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

با همکاری: بهنود هدایت پور - محمدجعفری

براساس توصیه های

National Kidney Foundation

www.ikrc.mui.ac.ir

آیا من به رژیم غذایی خاصی نیاز دارم؟

بله. افراد با فشار خون بالا اغلب باید چربی و نمک رژیم خود را کاهش دهند. اگر به کار کلیه‌ها آسیب وارد شده باشد، احتمالاً باید مقدار پروتئین را نیز در رژیم غذایی خود با مشورت پزشک و متخصص تغذیه کم کنید.

اگر کلیه‌های من از کار بیافتند چه اتفاقی می‌افتد؟

۱- ممکن است نیاز به دیالیز پیدا کنید، دیالیز روشی است که توسط آن خون، تصفیه شده و از مواد زائد و آب اضافی پاک می‌شود.

۲- ممکن است نیاز به پیوند کلیه داشته باشید. وقتی که کلیه‌ها کاملاً از کار افتاد، بدون این درمانها نمی‌توان به زندگی ادامه داد.

در صورت داشتن سؤالات بیشتر چه می‌توان کرد؟

اگر سؤالات بیشتری دارید باید با پزشک خود صحبت کنید.

با حفاظت از کلیه‌ها، قلب خود را نجات دهید