

## پرفشاری خون در سالمندان



فشارخون به فشاری اطلاق می شود که خون به دیواره داخلی سرخرگها وارد می کند. سرخرگها خون را از قلب به سایر اندامها منتقل می کنند. فشار خون سیستولی فشاری است که به هنگام انقباض قلب ( همزمان با ضربان قلب ) در سرخرگها ایجاد می شود و اولین عددی است که در توصیف فشار خون بکار می رود. دیاستولی فشاری که به هنگام ( ) های ( سرخرگها ایجاد می دومین عددی که در توصیف بکار میرود. روی فشارخونسیستولی فشارخوندیاستولی ی خون درمان نشود به قلب و سرخرگها و بسیاری از آسیب وارد می شود. فشار خون سبب نارسایی قلبی، حمله قلبی، کاهش عملکرد کلیه ها و سکته مغزی می شود.

تاسفانه پرفشاری خون علامتی ایجاد نمی کند مگر این که بسیار شدید شود. به این سبب افراد اگر به صورت منظم فشارخون خود را اندازه گیری نکنند از پرفشاری خون خود بی اطلاع می مانند.

پرفشاری خون در افرادی که بیش از سال سن دارند مشکل شایعی است. در افرادی هم که فشار خون آنها طبیعی است احتمال بالا متاسفانه در این گروه سنی کنترل مناسب فشار خون کمتر صورت می گیرد.

با افزایش سن فشار خون سیستولی افزایش می یابد و فشار خون دیاستولی کم می شود. به این سبب احتمال افزایش فشار خون سیستولی در افراد بالای سال بیشتر است. تا حدی که درصد پرفشاری خون در این گروه سنی از این نوع است. در این افراد پرفشاری سیستولی با بروز بیمای عروق قلبی و سکته مغزی و اختلال کار کلیه مرتبط است.

دربرخی کنترل بروز فراموشی سالمندی می‌کاهد. جهت کنترل مناسب پرفشاری خون لازم است تغییراتی در شیوه زندگی صورت گیرد و داروهای مناسب مصرف شود.



مصرف کمتر نمک و کاهش وزن در افراد چاق به کنترل پرفشاری خون کمک می کند. نکشیدن سیگار و فعالیت بدنی دقیقه در روز در اکثر روزهای هفته مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و ماهی و فیبر در غذا نیز کمک کننده خواهد بود.

جهت کم کردن مصرف نمک از مصرف غذاهای آماده و فروری شده و نیز غذاهای رستورانها بپرهیزید. نمک پاش را از میز غذا بردارید و به هنگام پختن غذا نمک کمتری استفاده کنید. مزه غذا ادویه های دیگر بهبود ببخشید. برخی دستگاه های تصفیه آب به جای برخی املاح نمک را به آب می افزایند. از مصرف جایگزینهای نمک بدون اطلاع پزشک خود بپرهیزید.



داروهای متعددی برای کنترل فشار خون بالا وجود دارد. اثرات داروهای مختلف در همه یکسان نیست. بعضی از افراد به یک دارو بهتر از دیگران جواب می دهند و ممکن است مدتی طول بکشد تا داروی مناسب برای کنترل فشار خون شما به حد کافی اثر کند. برخی نیز به بیش از یک دارو برای کنترل فشارخونشان احتیاج دارند. داروهای کنترل کننده فشار خون مثل سایر داروها ممکن است سبب بروز عوارضی شوند. اگر دچار عارضه ای شدید با پزشک خود مشورت کنید و از قطع ناگهانی دارو بپرهیزید. قطع ناگهانی برخی از داروهای فشارخون ممکن است فشار خون را در حد بسیار شدید افزایش دهد. اگر پس از مصرف داروی فشارخون احساس سرگیجه یا سبکی سر یا خستگی می کنید، نگران نباشید این علائم معمولاً بعد از چند هفته، وقتی اندامهای بدن به سطوح کمتر فشار خون عادت کردند کمتر خواهند شد. در هر حال توصیه کلی آن است که هر علامت ناراحت کننده ای را به پزشک خود اطلاع دهید.



**نویسنده: دکتر پារین هدایتی: فوق تخصص بیماریهای کلیه و فشارخون**