# کلیه و سلامت بانوان

## کلیه و فشار خون

### فشارخون چیست و فشارخون بالا یعنی چه؟

فشار خون دراثر عملکرد پمپی قلب ایجاد می‌شود و خون را در رگ های ما به جلو می‌راند. فشارخون با دو عدد گزارش می‌شود. فشار سیستول در زمان انقباض قلب ایجاد می‌شود و مقدار نرمال آن کمتر از ۱۲۰میلی‌متر جیوه است و فشار دیاستول مربوط به زمان استراحت قلب بوده و مقدار نرمالش کمتراز ۸۰ میلی‌متر جیوه است.

فشارخون بالا : زمانی‌که به صورت مداوم فشارخون فرد مساوی یا بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد به‌عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته می‌شود. فشار سیستول ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستول ۸۰ تا ۸۹ به‌عنوان مرحله‌ی پیش فشارخون درنظرگرفته می‌شودکه فرد باید با رعایت نکاتی که درادامه گفته می‌شود از پیشرفت آن جلوگیری کند.

### علل و گروه‌های پرخطر:

علل غیرقابل تغییر: سن بالا، جنس مرد و عوامل ژنتیکی

علل اصلاح پذیر: مصرف سیگار و دخانیات، چاقی، فعالیت بدنی کم، مشروبات الکلی، رژیم غذایی غلط، استرس مزمن

راه تشخیص به‌موقع فشارخون: کنترل مرتب فشارخون در افراد در معرض خطر و در افراد سالم بالاتر از ۱۸ سال حداقل سه سال یکبار چک شود.

### به چه کسانی توصیه می‌شود فشارخون خود را به طور مرتب کنترل کنند:

- تمام افراد سی ساله و بالاتر
- بیماران دیابتی
- افراد دارای اضافه وزن و چاقی
- افراد کم تحرک
- افرادی که سابقه بیماری فشارخون بالا یا بیماری قلبی- عروقی در خانواده خود دارند.
- افراد با چربی خون بالا
- افراد با سابقه بیماری کلیوی و عفونت‌های مکرر کلیه

### نشانه‌های فشارخون بالا چیست؟

فشارخون بالا در بیشتر موارد علامتی ندارد. ولی ممکن است با علائم زیر همراه باشد: سردردِ صبحگاهی، سرگیجه، تاریِ‌دید، تپش قلب، تنگی نفس، خون‌دماغ

عوارض فشارخون بالا: فشارخون بالا به‌عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شود. عوارض فشارخون بالا در صفحه‌ی بعد ذکر شده است.

### چه کار کنیم فشارخون بالا نگیریم؟

- فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه ورزشِ متوسط در اکثر روزهای هفته)
- کاهش مصرف نمک، بخصوص حذف نمک از سر سفره غذا
- تعدیل میزان مصرف کالری و پیشگیری از چاقی
- کاهش مصرف قند و شیرینی
- ترک سیگار و دوری از دود سیگار
- پرهیز از استرس و کنترل آن
- تغذیه مناسب و به حداقل رساندن مصرف مواد غذایی چرب مانند لبنیاتِ پرچرب، کره، دنبه، روغنِ حیوانی، کله‌پاچه، جگر، دل وقلوه، زرده تخم مرغ
- آب‌پز، بخارپز و کَبابی‌کردن غذاها به جای سرخ‌کردن آنها و مصرف روغن مایع سرخ‌کردنی در حرارت پایین درصورت سرخ‌کردن غذا
- استفاده‌ی همیشگی و دائم از میوه و سبزی

### نکات اندازه‌گیری فشارخون

فشارخون شما تحت شرایـط زیر ممکن است بالاتر از نرمال باشد:

- بعد از ورزش یا فعالیت فیزیکی شدید
- بعد از نوشیدن قهوه و سیگار کشیدن
- وقتی در مورد چیزی عصبی یا نگران هستید.
- وقتی عجله دارید.

به همین دلیل همیشه فشارخون خود را وقتی اندازه بگیرید که کاملاً آرام و ریلکس هستید و حداقل ۱۵دقیقه بین فعالیت فیزیکی و اندازه‌گیری فشارخون وقفه بیاندازید.

- سعی کنید هر روز فشارخون خود را در زمان مشخص و مشابه اندازه‌گیری کنید.

بهترین زمان‌ها برای اندازه‌گیری فشارخون ساعت ۷ صبح و ۷ بعد از ظهر می‌باشد.

### فشارخون بالا و بیماری کلیوی مزمن

بیش از نیمی از افراد با بیماری کلیوی مزمن، فشارخون بالا دارند. (هم فشارخون می تواند باعث بیماری‌های کلیوی شود و هم بیماری‌های کلیوی می‌توانند زمینه‌ساز فشارخون شوند.)

مرکز تحقیقات بیماریهای کلیوی اصفهان
۱۳۸۷
Isfahan Kidney Diseases Research Center
2008

Kidneys & Women's Health
کلیه و سلامت بانوان

۱) فشارخون بالا یکی از علل شایع بیماری کلیوی مزمن است. با گذشت زمان فشارخون بالا به رگ‌های بدن و کلیه‌ها آسیب می‌رساند. درنتیجه کلیه‌ها نمی توانند مواد زائد و مایعات اضافی را از خون بردارند. مایعات اضافی در خون باقی می‌ماند و باعث افزایش بیشتر فشارخون می‌شود.

۲) بیماری کلیوی مزمن می‌تواند به‌مرور زمان فشارخون را بالا ببرد. کلیه‌ها نقش کلیدی در حفظ فشارخون در محدوده‌ی طبیعی دارند. کلیه‌هایی که بیمار هستند نمی‌توانند به‌خوبی فشارخون را تنظیم کنند، درنتیجه فشارخون افزایش می‌یابد.

درمان برای بیماری کلیوی مزمن با فشارخون بالا شامل: رژیم غذایی سالم، ورزش و مصرف دارو است. اگر بیماری مزمن کلیوی و دفع پروتئین دارید، فشارخون شما باید کمتر از ۸۰/۱۳۰ نگه داشته شود.

## فشار خون و بارداری

بارداری از مهم‌ترین دوره‌های زندگی بانوان می‌باشد که می‌تواند ارگان‌های مختلف بدن و بیماری‌های زمینه‌ای را تحت تأثیر قرار دهد.

به‌طور طبیعی در اواسط دوره بارداری فشارخون کاهش می‌یابد و در اواخر بارداری به حد طبیعی خود برمی‌گردد.

افزایش فشارخون در دوره بارداری به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱) فشارخون بالای مزمن: افزایش فشارخونی که از قبل بارداری وجود داشته است یا در دوره بارداری ایجاد شده و پس از ختم بارداری ادامه می‌یابد. افراد مبتلا با اجازه‌ی پزشک خود می‌توانند باردار شوند که در این صورت پزشک داروهای آن‌ها را به داروهای بی‌ضرر برای مادر و جنین تغییر می‌دهد و در طی بارداری فشارخون باید به طور منظم کنترل شود.

۲) فشارخون ناشی از بارداری: افزایش فشار خون از هفته بیستم بارداری به بعد می‌باشد که با اختلال عملکرد دیگر ارگان‌های داخلی بدن همراه نیست و بر اساس شرایط و میزان افزایش فشارخون، نیازمند درمان دارویی نیز خواهند بود. پس از ختم بارداری این افزایش فشارخون برطرف می‌گردد.

۳) افزایش فشارخون ناشی از مسمومیت بارداری (پره اکلامپسی): افزایش فشارخون در دوره‌ی بارداری از هفته بیستم به بعد به همراه اختلال عملکرد دیگر ارگان‌ها از جمله کلیه‌ها (دفع پروتئین در ادرار)، همچنین اختلال عملکرد کبد، ریه، اختلالات خونی و مشکلات مغزی که در موارد شدید می تواند با تشنج نیز همراه باشد.

### احتمال مسمومیت بارداری در این موارد افزایش می‌یابد:

- اولین بارداری
- بارداری چندقلویی
- لقاح مصنوعی
- وجود سابقه مسمومیت بارداری در حاملگی قبلی
- سابقه مسمومیت حاملگی در اقوام درجه یک

این عارضه اغلب با اتمام بارداری بهبود می‌یابد و تصمیم به ختم بارداری بر اساس شرایط مادر و جنین به نحوی که کمترین خطر متوجه هرکدام از آنها شود صورت می‌گیرد.

لازم به ذکر است که مصرف تعدادی از داروهای فشارخون در دوران بارداری ممنوع می‌باشد، لذا انتخاب دارو و یا تغییر داروهای مصرفی قبل از دوران بارداری باید حتماً با مشورت پزشک انجام شود.

تهیه کننده: ناهید میرزائی و آرزو ترک
زیر نظر دکتر محمد متین‌فر (فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه)

مرکز تحقیقات بیماریهای کلیوی اصفهان
Isfahan Kidney Diseases Research Center
۱۳۸۷
2008

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی استان اصفهان

انجمن خیریه بهداشتی و درمانی حضرت ابوالفضل علیه‌السلام
ویژه بیماران کلیوی و قلبی اصفهان شماره ثبت: ۴۹۶
www.abolfazl-charity.org

**عوارض فشار خون بالا**

نارسایی کلیه

سکته و نارسایی قلبی

سکته مغزی

از دست دادن بینایی