



بسیج ملی کنترل فشارخون

فشارخون بالا یکی از مهمترین عوامل مرگ زودرس، سکته قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه است. این بیماری معمولاً بدون علامت است و فقط با اندازه گیری فشارخون می توان آن را تشخیص داد. اگر فشارخون بالا به موقع تشخیص داده شود، می توان با دارو یا انجام بعضی رفتارها آن را کنترل کرد.

در سال ۲۰۱۷، بالغ بر ۱۰ میلیون نفر در سطح جهان به علل مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست داده اند.

در ایران بالغ بر ۱۵ میلیون نفر بیمار مبتلا به فشارخون بالا وجود دارد که فقط ۶۰ درصد آنان از بیماری خود اطلاع دارند. نیمی از این بیماران برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می کنند و فقط فشارخون ۱۹ درصد از این بیماران کنترل می شود. در فاصله سالهای ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۶، شیوع پرفشاری خون در ایران حدود ۳ برابر شده است.

فشارخون چیست؟

خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن گردش خون می گویند. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن قلب است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند، سیاهرگ و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، سرخرگ نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد گردد که به آن فشارخون می گویند. مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد: مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می شود، و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد.

چرا فشارخون بالا می رود؟

فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.



مقدار فشارخون طبیعی و غیرطبیعی چقدر است؟

مقدار فشارخون با دو عدد مشخص می شود: عدد بزرگتر که فشارخون سیستول (حداکثر) را نشان می دهد و عدد کوچک تر که فشارخون دیاستول (حداقل) را نشان می دهد. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است و در بزرگسالان مقادیر طبیعی و غیرطبیعی آن چنین است:

- فشارخون طبیعی (نرمال): فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه
- پیش فشارخون بالا (قبل از ایجاد فشارخون بالا): فشارخون سیستول ۱۳۹ - ۱۲۰ و فشارخون دیاستول ۸۹ - ۸۰ میلی متر جیوه
- فشارخون بالا: فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر

عوارض مهم فشارخون بالا

عوارض بالا رفتن فشارخون جدی است. فشارخون بالا یکی از عوامل خطر مهم در بیماری های عروق کرونر قلب (عروقی که به قلب خون می رسانند) است و علاوه بر قلب (ایجاد سکته قلبی و نارسایی قلبی) می تواند برای سایر اعضای حیاتی دیگر بدن مانند مغز (ایجاد سکته مغزی)، کلیه (ایجاد نارسایی مزمن کلیه) و چشم (اختلال دید به علت خونریزی شبکیه) نیز خطرناک باشد. اگر فشارخون بالا به موقع شناخته شود و به موقع درمان و کنترل شود، می توان بسیاری از عوارض فشارخون بالا را پیشگیری کرد.

روشهای کنترل فشارخون بالا

فشارخون بالا در تمام طول عمر نیاز به درمان دارد و لازم است بیمار و خانواده او تحت آموزش قرار بگیرند تا نسبت به بیماری فشارخون و عوارض آن آگاهی کامل پیدا کنند. برای درمان، مراقبت و پیگیری بیماری، مشارکت فرد مبتلا به فشارخون بالا و خانواده وی اهمیت به سزایی دارد. درمان فشارخون بالا باید متناسب با هر بیمار انجام شود و پرونده درمانی او دقیقاً کنترل گردد.

از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا را می توان بی علامت بودن بیماری و آگاهی ناکافی جامعه و به ویژه بیماران نسبت به بیماری و عوارض آن و مصرف نامنظم دارو ذکر کرد.

به طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی می باشد. درمان بیماری فشارخون بالا، علاوه بر درمان دارویی نیازمند تغییر شیوه نامناسب زندگی می باشد.



چطور بفهمیم که فشار خون بالا داریم؟

فشارخون بالا معمولاً بدون علامت است. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت و درد در قفسه سینه داشته باشند.

تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۰ ساله و بالاتر، زنان باردار و بیماران مبتلا به نارسایی کلیه، اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد.

برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم.

اگر فشار خون بالا باشد، چه مشکلاتی ایجاد می شود؟

۱. به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.
۲. فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می رسد. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلاً به عضله قلب نرسد، **سکته قلبی** رخ می دهد.
۳. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملاً بسته شود، **سکته مغزی** رخ می دهد.
۴. فشارخون بالا می تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث **اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم** شود.
۵. فشارخون بالا می تواند باعث **نارسایی کلیه ها** شود.
۶. در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث **خونریزی ته چشم، تاری دید** و حتی **کوری** شود.

اگر فشار خون بالا باشد، چه باید بکنیم؟

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

۱. مصرف دارو براساس نظر پزشک



۲. اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم: با کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مقدار مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و استفاده از شیوه‌های سالم‌تر پخت غذا مانند بخار پز کردن و آب پز کردن
۳. انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
۴. ترک مصرف نوشیدنی‌های الکلی
۵. کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی

نکاتی که باید قبل از اندازه‌گیری فشارخون مورد توجه قرار گیرد:

الف - آماده‌سازی قبل از اندازه‌گیری فشارخون

- ۱- اطاق معاینه باید ساکت و دارای حرارت مناسب باشد.
- ۲- مانومتر باید هم سطح چشم گیرنده فشارخون قرار گیرد. دستگاه فشارسنج را نزدیک بازویی که می‌خواهید فشارخون را اندازه بگیرید، قرار دهید.
- ۳- فاصله معاینه شونده با گیرنده فشارخون نباید بیش از یک متر باشد.
- ۴- فشارخون را می‌توان در حالت نشسته، ایستاده و دراز کش اندازه‌گیری کرد. بهتر است فشارخون از دست راست و در وضعیت نشسته اندازه‌گیری شود. در اندازه‌گیری فشارخون بین دست راست و چپ ممکن است اختلافی حدود ۲۰-۱۰ میلی‌متر جیوه وجود داشته باشد و ملاک مقدار فشارخون بالاتر است.

ب - شرایطی که افراد معاینه شونده باید رعایت کنند.

- ۱- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون از مصرف کافئین (قهوه و چای) و الکل و مصرف دخانیات (سیگار و قلیان و پپ) خودداری کنند، فعالیت بدنی شدید نداشته باشند. این موارد روی مقاومت شریان‌های کوچک اثر می‌گذارند و باعث افزایش غیرواقعی فشارخون می‌شود.
- ۲- نباید ناشتا باشند.
- ۳- قبل از اندازه‌گیری فشارخون مثانه باید خالی شده باشد.
- ۴- به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون استراحت کنند و صحبت نکنند.
- ۵- برای اندازه‌گیری فشارخون لازم است پاهای فرد دارای تکیه‌گاه باشد. بنابراین، شخص باید کف پای خود را روی زمین یا یک سطح محکم بگذارد، در یک وضعیت آرام و راحت بنشیند و پشت خود را تکیه دهد و دست‌ها و پاهایش را روی هم نگذارد. در غیر این صورت انقباض ایزومتریک عضلات سبب افزایش فشارخون فرد می‌شود.



- ۶- بازوی دست بیمار باید طوری قرار گیرد که تحت حمایت باشد (تکیه گاه داشته باشد) و به طور افقی و هم سطح قلب قرار گیرد.
- ۷- از گفتگوهای مهیج و شوخی با فرد معاینه شونده، خودداری شود.
- ۸- در حین اندازه گیری فرد باید آرام و بی حرکت بنشیند و ساکت باشد و گیرنده فشارخون نیز باید ساکت باشد. در غیر این صورت در اثر استرس و هیجان ناشی از این شرایط، ممکن است فشارخون فرد افزایش یابد.
- ۹- معمولا فشارخون سیستول در دست راست ۱۰ میلی متر جیوه بیشتر از دست چپ است به همین دلیل غالبا از دست راست برای اندازه گیری فشارخون استفاده می شود. بازویی که فشارخون در آن اندازه گیری می شود باید تا شانه لخت باشد و اگر آستین لباس بالا زده می شود باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا روی بازو فشار نیورد و مانع جریان خون و نیز مانع قرار گرفتن صحیح بازوبند روی بازو نشود. اگر آستین لباس تنگ است بهتر است فرد لباس خود را در آورد. آستین تنگ باعث می شود مقدار فشارخون کمتر از مقدار واقعی خوانده شود.

برای آگاهی از میزان فشارخون خود از همین حالا اقدام کنیم

پذیرش رایگان در مراکز خدمات جامع سلامت روستایی و شهری، پایگاه های

بهداشتی، خانه های بهداشت و بیمارستانها

برای رفاه حال افرادی که به هر دلیلی نمی توانند به مراکز خدمات جامع سلامت روستایی و شهری، پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت مراجعه کنند، سامانه ثبت فشار خون غیرحضوری به نشانی Salamat.gov.ir فعال می باشد. (لازم است افرادی که از سامانه غیر حضوری استفاده می کنند تمامی نکات را قبل از اندازه گیری فشارخون رعایت نمایند)

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زابل

منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - اداره قلب و عروق