



**"فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنید و با کنترل
آن طولانی تر زندگی کنید"**

تعریف فشارخون

برای این که خون در شریان های بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند

نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد

فشارخون
مولد آن قلب

فشار خون به دو عامل مهم بستگی دارد:

برون ده قلب: مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان آئورت پمپ می شود
(حدود ۵-۶ لیتر)

مقاومت رگ: مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ ها وجود دارد.

با تغییر برون ده قلب یا مقاومت رگ، مقدار فشارخون تغییر می کند

طبقه بندی فشارخون

فشارخون طبیعی: در یک فرد سالم در حال استراحت فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است .
پیش فشارخون بالا: فشار سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و یا فشار دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است.
فشار خون بالای مرحله یک: فشار سیستول بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و یا فشار دیاستول بین ۹۰ تا ۹۹ میلی متر جیوه است.
فشار خون بالای مرحله دو: فشار سیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه و بالاتر و یا فشار دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بالاتر است.

اگر فقط فشار سیستول یا فقط فشار دیاستول در این حد باشد، باز هم فشارخون بالای مرحله دو محسوب می شوند.

(فشارخون بحرانی یا بحران فشارخون): فشارخون سیستول ۱۸۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار دیاستول ۱۱۰ میلی متر جیوه و بیشتر به عنوان کریز (crisis) فشارخون محسوب می شود و اقدام اورژانسی نیاز دارد.

جدول طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال

سیستول (mmHg)		دیاستول (mmHg)	
کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	و	کمتر از ۸۰ (۶۰-۷۹)	فشار خون طبیعی یا مطلوب
۱۲۰-۱۳۹	و یا	۸۰-۸۹	پیش فشار خون بالا
۱۴۰-۱۵۹	و یا	۹۰-۹۹	فشار خون بالای مرحله ۱
۱۶۰ یا بیشتر	و یا	۱۰۰ یا بیشتر	فشار خون بالای مرحله ۲
۱۴۰ یا بیشتر	و	کمتر از ۹۰	فشارخون سیستولی ایزوله (تنها)
کمتر از ۱۴۰	و	۹۰ یا بیشتر	فشارخون دیاستولی ایزوله (تنها)
۱۸۰ و بیشتر	و یا	۱۱۰ و بیشتر	فشارخون بحرانی

انواع فشارخون بالا

فشارخون بالا اولیه: ۹۵٪ بیماران فشارخونی را شامل می شود، علت فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطرسازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می دانند.

فشارخون بالا ثانویه: ۵٪ بیماران فشارخونی را شامل میشود، علت فشارخون بالا، اختلال عملکرد یکی از عوامل تنظیم کننده فشارخون است. (تغییر در ترشح هورمون ها و یا عملکرد کلیه ها و غدد فوق کلیوی)

توجه: درمان بیماری ایجاد کننده، ممکن است به برطرف شدن قطعی فشارخون بالا منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد.

عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه

سابقه خانوادگی: سابقه فشار خون بالا در افراد درجه یک خانواده شامل پدر، مادر، خواهر و برادر از عوامل بسیار مهم بوده و احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در افراد این خانواده ها بیش از افرادی است که سابقه خانوادگی ابتلاء به این بیماری را ندارند . در کسانی که سابقه خانوادگی دارند مشاوره ژنتیک در پیشگیری و کنترل این بیماری مؤثر است.

سن و جنسیت: شیوع فشار خون بالا در مردان قبل از سن ۵۰ سالگی بیشتر از زنان هم سن آن ها می باشد، اما بعد از ۵۰ سالگی به دلیل یائسگی، شیوع فشارخون بالا در زنان افزایش می یابد.

مصرف نمک: بین مصرف نمک بیش از نیاز بدن و فشارخون بالا ارتباط وجود دارد. حداکثر مقدار مصرف **روزانه نمک** در افراد **زیر ۵۰ سال ۵ گرم** (کمتر از یک قاشق مرباخوری) و افراد **بالای ۵۰ سال** و کسانی **که بیماری فشارخون و قلبی عروقی** دارند باید **کمتر از ۳ گرم** (نصف قاشق مرباخوری) روزانه دریافت کنند.

میزان چربی خون: اگرچه اختلال چربی های خون به طور مستقیم در ایجاد فشارخون بالا دخیل نیست، اما به دلیل تغییراتی که در جدار رگ به وجود می آورد، ممکن است بیماری فشارخون بالا را تشدید نماید.

البته میزان کلسترول خون دارای اهمیت زیادی است، لذا اگر مقدار **LDL** که حامل اصلی کلسترول خون است ، بالا باشد، در جدار عروق رسوب کرده و منجر به تصلب شرایین می شود. تصلب شرایین نیز منجر به فشارخون بالا می شود.

مصرف الكل: اگر الكل به طور مداوم مصرف شود، موجب افزایش فشارخون می شود.

مصرف دخانیات: مصرف دخانیات یک عامل زمینه ساز برای تصلب شرایین است.

در افرادی که فشارخون بالا دارند و سیگاری هستند، **تصلب شریان ها زودتر** از افرادی که فشارخون بالا دارند، اما سیگاری نیستند، اتفاق می افتد، این عامل خود موجب تشدید فشارخون بالا می شود.

اگرچه نیکوتین سیگار نیز به طور موقتی منجر به افزایش ضربان قلب و فشارخون می شود، اما در دراز مدت تأثیر قابل توجهی در افزایش فشارخون خواهد داشت.

چاقی: چاقی یکی از عوامل مهمی است که در شیوع فشار خون بالا نقش به سزایی دارد .
فشار خون بالا در افراد چاق ۲ تا ۶ برابر بیشتر از افرادی است که افزایش وزن ندارند .
هر ۱۰ کیلو گرم افزایش وزن موجب افزایش فشار سیستولی ۲ تا ۳ میلی متر جیوه و فشار دیاستولی ۱ تا ۳ میلیمتر جیوه می شود. چاقی های مرکزی یعنی چاقی که در قسمت شکم متمرکز است (چاقی نوع مردانه) در ایجاد فشار خون بالا اهمیت بیشتری دارد . چاقی مرکزی منجر به مقاومت به انسولین طبیعی خون می شود و مانع از پاسخ بافت های بدن به انسولین می گردد.

دیابت: بیماری دیابت زمینه ساز فشار خون بالاست و در افراد مبتلا به دیابت، شیوع فشارخون بالا بیشتر از افراد غیر دیابتی است و خطر بیماری قلبی عروقی در این افراد چندین برابر می باشد، بنابر این کنترل فشارخون در افراد مبتلا به دیابت و تنظیم قند خون در افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، اهمیت زیادی در کاهش احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی دارد.

علایم بالینی

فشار خون اولیه سال ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی مثل مغز، چشم، کلیه و قلب تاثیر گذاشته و به آن ها آسیب رسانده باشد .

گاهی ممکن است بیمار از علایمی مثل سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و طپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت و دردهای قفسه سینه شکایت کند.