

فشار خون بالا چیست و چگونه می توان آن را کنترل کرد؟



پرفشاری خون به معنای بالا بودن میزان فشاری است که بر اثر برخورد خون به دیواره‌ی سرخرگ‌ها ایجاد می‌شود. سرخرگ‌ها، رگ‌هایی هستند که خون را از قلب به تمام اعضای بدن می‌رسانند. میزان فشار خون، با دو عدد مشخص می‌شود. فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) نشان دهنده‌ی فشار وارد شده به دیواره‌ی سرخرگ‌ها در هنگام انقباض قلب است و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) نشان دهنده‌ی فشار وارد شده به دیواره‌ی سرخرگ‌ها در هنگام آزاد شدن عضلات قلب (بین هر ضربان قلب) است.

بالا بودن فشار خون باعث بروز عوارضی مانند بیماری قلبی، نارسایی کلیوی، تصلب شرایین، آسیب‌های چشمی و سکته مغزی می‌شود. فشار خون در حالت طبیعی باید کمتر از ۸۰/۱۲۰ باشد. در صورتی که فشار خون بین ۸۰/۱۲۰ تا ۸۹/۱۳۹ باشد، شخص در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارد و فشار خون ۹۰/۱۴۰ و بالاتر نشان دهنده ابتلا به بیماری پرفشاری خون است. در دوران بارداری نیز فشار خون بارداری، به طور طبیعی، باید کمتر از ۸۰/۱۲۰ باشد. بالا بودن فشار خون باعث بروز عوارضی مانند بیماری قلبی، نارسایی کلیوی، تصلب شرایین، آسیب‌های چشمی و سکته مغزی و آسیب به مغز می‌شود.

چه افراد بیشتر در معرض پرفشاری خون هستند؟

افزایش فشار خون در بین افراد بالاتر از ۴۵ سال متداول است. در این بین سهم مردان بیش از زنان است. این آمار در افراد بالای ۶۵ سال به

عکس است به نحوی که زنان بیشتر تحت تاثیر پرفشاری خون قرار می‌گیرند.

داشتن سابقه خانوادگی از عوامل افزایشنده ریسک ابتلا به فشار خون بالا است. همچنین نژاد نیز در افزایش ریسک ابتلا به این بیماری موثر است؛ چنانکه فشار خون بالا و عوارض ناشی از آن در سیاه پوستان بیشتر مشاهده شده است. همچنین حدود ۶۰٪ از افراد دیابتیک شرایط پر فشاری خون را تجربه کرده‌اند. آمارها حاکی از آن است که از هر ۵ فرد مبتلا به پر فشاری خون، ۱ نفر از ابتلا به این بیماری آگاه نیست. که این مهم، از عمده ترین ریسک فاکتورهای حمله قلبی و سکته مغزی است. عدم درمان مناسب برای فشار خون بالا می‌تواند منجر به ایجاد آسیب‌های قلبی، مغزی، کلیوی، ریوی و اختلال در گردش خون بدون هیچ علامت خاصی شود.

ممکن است برخی افراد با بالا رفتن شدید فشار خون دچار

علائم زیر شوند:

- سر درد شدید
- سرگیجه
- تنگی نفس
- تاری دید
- احساس نبض در سر یا گردن
- حالت تهوع
- خستگی
- درد در قفسه سینه
- وجود خون در ادرار

دلایل پرفشاری خون چیست؟

دلایل بسیاری برای افزایش فشار خون وجود دارد اما علت دقیق آن مشخص نیست.

دلایل محیطی: از جمله عوامل افزایشنده فشار خون میتوان به عادات غذایی و سبک زندگی اشاره کرد. برخی از این عوامل عبارتند از:

- سیگار کشیدن
- اضافه وزن و چاقی

- کمبود فعالیت فیزیکی
- مصرف زیاد نمک و حساسیت به سدیم
- مصرف الکل
- استرس
- افزایش سن
- عوامل ژنتیکی
- اختلالات
- غده آدرنال و تیروئید
- اختلالات خواب
- بیماری‌های مزمن کلیوی
- کمبود ویتامین D (د)

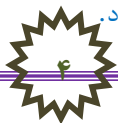
دلایل ژنتیکی فشار خون بالا:

در بسیاری از خانواده‌ها، فشار خون بالا یک بیماری ارثی است. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان دهنده‌ی تاثیر برخی از ژن‌ها و جهش‌های ژنتیکی در ابتلا به فشار خون بالا بوده است. البته موارد ابتلا به فشار خون بالا بر اثر عوامل ژنتیکی تنها ۲ تا ۳ درصد از کل موارد ابتلا به این بیماری را به خود اختصاص داده است.

دلایل بیولوژیکی فشار خون بالا :

(۱) **بر هم خوردن تعادل آب و نمک در بدن :** در حالت عادی کلیه‌ها وظیفه‌ی متعادل کردن آب و نمک بدن را بر عهده دارند و این کار را با حفظ سدیم و آب و دفع پتاسیم انجام می‌دهند. در صورتی که این عملکرد کلیه دچار اختلال شود، حجم خون در بدن افزایش پیدا می‌کند که این موضوع باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

(۲) **مشکلات سیستم رنین، آنژیوتاسین، آلدوسترون :** سیستم رنین-آنژیوتاسین-آلدوسترون در بدن وظیفه‌ی تولید هورمون‌های آنژیوتاسین و آلدوسترون را بر عهده دارد. هورمون آنژیوتاسین موجب تنگ شدن عروق بدن می‌شود، که این امر باعث بالا رفتن فشار خون در بدن می‌شود. هورمون آلدوسترون بر عملکرد کلیه در احتباس آب و نمک تاثیر می‌گذارد. افزایش هورمون آلدوسترون در بدن، بر نحوه‌ی عملکرد کلیه‌ها تاثیر گذار است و موجب افزایش حجم خون و در نتیجه افزایش فشار خون می‌شود.



باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) شهرستان داراب

فشار خون بالا



تهیه کننده: عذرا دارابگردی

کارشناس پرستاری بخش CCU

پاییز ۱۴۰۲

منبع:

پروفر سوارث پرستاری داخلی جراحی ۲۰۲۲

مسئول علمی بخش:

دکتر امیرعباس صادقی

کد مستند سازی: pph.ccu.3.2

بار کد:



* ضخیم، تنگ یا پاره شدن عروق چشم: این موارد که ممکن است در نتیجه ی پر فشاری خون ایجاد شود، باعث تاری دید می گردد.

* تضعیف و تنگ شدن عروق خونی کلیوی

* افزایش خطر ابتلا به آنوریسم

راه‌های درمان و پایین آوردن فشار خون:

فشار خون بالا بر اثر عوامل مختلفی ایجاد می‌شود و بنابراین راه‌های درمان و پایین آوردن سریع فشار خون نیز مختلف هستند. هدف از درمان فشار خون بالا، پایین نگه داشتن میزان فشار خون بیمار کمتر از عدد ۹۰/۱۴۰ است. اقدامات درمانی برای فشار خون بالا عبارتند از:

- بهبود عادات زندگی
- ترک سیگار
- کاهش وزن
- ورزش کردن
- عدم مصرف الکل
- خوردن غذاهای کم نمک و کم چرب
- دارودرمانی: انواع دارو برای فشار خون بالا وجود دارند و پزشک شما سعی می‌کند، دارویی تجویز کند که مناسب شرایط شما است.

(۳) عملکرد سیستم عصبی سمپاتیک: عملکرد سیستم سمپاتیک بدن تاثیر مهمی بر تنظیم فشار خون در بدن دارد. این سیستم بر ریتم ضربان قلب، ریتم تنفس و فشار خون موثر است. محققان در حال بررسی نحوه تاثیر عدم تعادل سیستم سمپاتیک بر بالا رفتن فشار خون هستند.

(۴) عملکرد و ساختار عروق بدن: تغییر در عملکرد و ساختار عروق کوچک یا بزرگ بدن، می‌تواند موجب بالا رفتن فشار خون شود. هورمون آنژیوتاسین و سیستم ایمنی بدن می‌توانند باعث تنگی و جمع شدن عروق بدن شوند، که این موضوع بر میزان فشار خون موثر است.

(۵) سایر بیماری‌ها: سایر علل ابتلا به فشار خون بالا شامل بیماری‌هایی مانند نارسایی مزمن کلیه، وقفه تنفسی در خواب، اختلالات تیروئید و ابتلا به برخی تومورها می باشد.

عوارض پرفشاری خون چیست؟

ابتلا به پرفشاری خون می‌تواند سبب ایجاد آسیب‌های بافتی و در نهایت ایجاد مشکلات ذیل شود:

* **حمله قلبی و سکته مغزی:** فشار خون بالا می‌تواند با سختی عروق و تصلب شراین همراه باشد از این رو ریسک ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

* **نارسایی قلبی:** با افزایش فشار خون، ماهیچه به قدرت بیشتری جهت پمپاژ خون نیازمند است از این رو ماهیچه‌های قلبی ضخیم تر می‌شوند. ضخیم شدن این ماهیچه‌ها با ایجاد نارسایی‌های قلبی همراه است.

* **سندروم‌های متابولیک:** این سندروم مجموعه‌ای از اختلالات متابولیسم است که با افزایش تری‌گلیسیرید، کاهش HDL کلسترول خوب، فشار خون بالا و ازدیاد انسولین همراه است.

* **مشکلات حافظه و یادگیری:** فشار خون بالای کنترل شده می‌تواند بر روی قدرت تفکر، حافظه و یادگیری تاثیر گذار باشد. این اختلال در بسیاری از افراد دارای پرفشاری خون مشاهده می‌شود.

