

تعریف فشارخون:

فشارخون، نیرویی است که خون در هر انقباض عضله قلب به دیواره سرخرگها وارد می‌کند.

فشار خون شامل دو مقیاس سیستولی و دیاستولی است. فشار خون سیستولیک (حداکثر) معرف فشاری است که بعد از انقباض عضله قلب، در شریان‌ها ایجاد می‌شود. فشارخون دیاستولیک (حداقل) معرف فشار درون سرخرگهاست وقتی که قلب بعد از انقباض به حالت انبساط و استراحت خود بر می‌گردد. فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه (mmhg) اندازه‌گیری می‌شود.

افزایش فشار خون، زمانی اتفاق می‌افتد که میزان فشار خون از محدوده نرمال آن فراتر رود.

مقدار طبیعی فشار خون: ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمتر جیوه

مرحله پیش از فشار خون بالا : مقدار بین ۱۲۰ روی ۸۰ تا ۱۳۹ بر روی ۸۹

فشار خون بالا: مقدار ۱۴۰ روی ۹۰ و بیشتر از آن

انواع فشارخون:

● فشارخون اولیه، علت بالا رفتن فشار خون قابل شناسایی نیست و ۹۵-۹۰ درصد بالغین مبتلا به هایپرتانسیون را به خود اختصاص می‌دهد. مصرف زیاد نمک، الکل، قهوه، سیگار، سن، چاقی، استرس و ژنتیک نیز می‌تواند از علل هایپرتانسیون اولیه باشد.

● فشارخون ثانویه، بیماریهای خاصی مانند تنگی و ناهنجاری های جدار شریانها، بیماری مزمن کلیوی، بیماری‌ها یا تومور غده تیروئید، بیماری‌ها و یا تومور غدد فوق کلیه، بیماری دیابت، قرص ضدبارداری، و... نیز می‌تواند علت فشارخون ثانویه باشد.

علائم بیماری:

افزایش فشارخون در اکثر مواقع علائمی ندارد و به همین علت آن را "قاتل خاموش Silent killer" می‌گویند. در صورت افزایش ناگهانی دچار سرگیجه، تپش قلب، تنگی نفس، سردرد کوبنده، تاری دید، کرختی و مورمور شدن دست و پاها، تهوع و استفراغ، خونریزی از بینی(در موارد شدید) در بیمار تظاهر می‌کند.

روشهای تشخیصی:

گرفتن تاریخچه و انجام معاینات جسمی و آزمایشات پاراکلینیکی.

میزان فشار خون: فشار خون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه‌گیری می‌شود. تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه‌گیری آن با دستگاه فشارسنج است.

عکس قفسه سینه ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ شدن قلب را نشان دهد.

نوار قلب: ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم‌خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.

آزمایش خون: اوره و الکترولیتها برای بررسی عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.

آزمایش ادرار: برای یافتن بیماری کلیوی

عوارض فشارخون بالا:

حملات قلبی، بزرگ شدن قلب، نارسایی قلب، سکته قلبی، ورم ریه، نارسایی کلیه، سکته مغزی، آسیب چشمی و

مشکلات بینایی، ناتوانی جنسی.

درمان دارویی:

فشارخون بالا ریشه کن نمی‌شود اما به خوبی قابل کنترل است برای بیشتر بیماران هدف این است که فشار خون به کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ برسد.

● **دیورتیکها(هیدروکلرتیازید، فوروزماید، تریامترن، اسپرنولاکتون، استازولامید و...):**

این داروها با افزایش دفع آب و سدیم موجب کاهش فشار خون می‌شوند.

● **بتا - بلوکرها (آتنولول، پروپرانولول و متوپرولول):**

این داروها با بلوک گیرنده های بتای قلبی موجب کاهش برون ده قلب شده و همچنین با کاهش آزاد شدن رنین، موجب مهار سیستم رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون و در نهایت کاهش حجم مایع در گردش و کاهش فشار خون می‌شوند.

● **مهار کننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین ACE** (کاپتوپریل، انالاپریل، فوزینوپریل لیزینوپریل):

این داروها با مهار آنزیم مبدل آنژیوتانسین، از تولید آنژیوتانسین II جلوگیری کرده و بطور کلی سیستم رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون را غیر فعال می‌کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

افزایش فشار خون

(هیپرتانسیون)

تهیه و تنظیم:

فروزان خواجهوی

استاد راهنما:

سرکار خانم حیاتی

- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی را کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنید
- قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- بیش از ۵-۴ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم.
- پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشار خون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین‌های خوبی برای چاشنی‌های نمکی هستند.
- در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی، استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است.
- هیچ گاه داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشار خون استفاده نکنیم.



- **آنتاگونیستهای آنژیوتانسین II (لوزارتان، والزارتان):** این داروها موجب گشادگی عروق و مهار ترشح آلدوسترون می‌شوند.
- **بلوک کننده های کانال کلسیم (آملودیپین، دیلتیازم، نیفدیپین، وراپامیل):** این داروها با اتصال به عضلات صاف عروق از ورود کلسیم به داخل سلولهای این بافتها جلوگیری می‌کنند که نتیجه آن شلی عضلات می‌باشد.
- **آلفا بلوکرها (پرازوسین، ترازوسین و دوکسازوسین):** با شل نمودن عضلات صاف وریدها و شریانها، مقاومت عروق محیطی و فشار خون شریانی را کاهش می‌دهند.
- **وازدیلاتورها (هیدرالازین، سدیم نیتروپروساید، و ماینوکسیدیل):** این داروها باعث اتساع عضلات صاف عروقی (شریانها و وریدها) فشار خون شریانی را کاهش می‌دهند.
- **اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا ضروری است؟**
 - مراجعه منظم به پزشک
 - مصرف دارو به‌طور منظم
 - رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب) و افزایش مصرف سبزی و میوه
 - داشتن فعالیت بدنی منظم
 - عدم مصرف سیگار و الکل
 - کنترل وزن
 - مصرف میوه و سبزیجات: مصرف میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن ماده‌ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می‌شود.
 - روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.