

فشار خون بالا



دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

- **فشار خون اصلی یا اولیه:** فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند.

فشار خون ثانویه: فشار خون ثانویه در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور غده ادرنال و مصرف قرص های ضد بارداری رخ می دهد.

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود (آترواسکلروز) که این امر باعث حمله یا سکته قلبی، سکته مغزی، آنوریسم (بیرون زدگی دیواره سرخرگ)، تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه، تنگ، ضعیف شدن و پارگی رگ های خونی چشم، مشکل حافظه و یادگیری، سندروم متابولیک (اختلالات مربوط به متابولیسم بدن مثل افزایش تری گلیسرید، کاهش HDL) می شود.



تهیه کننده: واحد آموزش و بخش CCU

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی قلب و عروق

تاریخ تدوین: 95/3/21

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 02

کد: ATH-PSY/ED-131

منبع: راهنمای بالینی ارزیابی، تشخیص و درمان فشارخون بالا

برنامه کشوری پیشگیری و کنترل فشار خون

مقدمه

فشار خون بالا یا پرفشاری خون (Hypertention): یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان ها بالا می رود به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند.

پرفشاری خون عامل خطر عمده در سکته مغزی، خونریزی مغزی، سکته قلبی (حملات قلبی)، نارسایی قلب، آنوریسم های شریانی (به عنوان مثال، آنوریسم آئورت)، بیماری شریان های محیطی و بیماری های مزمن کلیه است.

نوزادان و اطفال

پرفشاری خون در نوزادان نادر است. فشار خون نوزادان سالم بطور منظم اندازه گیری نمی شود. پرفشاری خون در نوزادان پر خطر، شایع تر است. عوامل گوناگونی نظیر سن بارداری و وزن تولد باید در هنگام تشخیص فشار خون طبیعی در یک نوزاد در نظر گرفته شوند.

کودکان و نوجوانان

پرفشاری خون در کودکان و نوجوانان کاملاً شایع بوده (پسته به سن، جنسیت و قومیت) و با خطرات طولانی مدت بیماری مرتبط است. در این مورد توصیه می شود که فشار خون کودکان بالای ۳ سال به طور منظم در هر معاینه پزشکی یا چکاپ اندازه گیری شود.

علل بروز فشار خون بالا

- کشیدن سیگار
- چاقی و اضافه وزن
- بیماری دیابت
- کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی پشت میز کار
- ورزش نکردن
- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور
- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها
- کمبود ویتامین D در بدن
- مصرف الکل
- استرس
- افزایش سن
- برخی داروها مثل قرص های ضدبارداری
- زمینه ارثی و ژنتیکی
- سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا
- بیماری مزمن کلیوی
- بیماری ها و یا تومور غدد فوق کلیه
- بیماری ها و یا تومور غده تیروئید
- نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی

علائم بیماری فشار خون بالا:

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته و ناگهان علایمی مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت داشته باشند که در این حالت دچار عوارض فشار خون بالا شده‌اند.

درمان بیماری فشار خون بالا:

فشارخون بالای اولیه درمان قطعی ندارد و احتمال بهبودی کامل بسیار نادر است، اما اگر فشارخون بالا به موقع تشخیص داده شده و درمان شود و همچنین بیمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل کنترل است و می‌توان از عوارض آن پیشگیری نمود. در فشارخون بالای ثانویه اگر علت و بیماری که باعث ایجاد فشارخون بالا شده است درمان شود، در اکثر موارد فشارخون قابل کنترل خواهد بود.

شیوه های درمان فشار خون بالای اولیه عبارت است از:

درمان های غیر دارویی: مراقبت های غیر دارویی شامل اصلاح شیوه های زندگی است. اصلاح شیوه های زندگی باید در کلیه بیماران از جمله کسانی که نیاز به درمان دارویی دارند بکار گرفته شود.

- اگر چاقی وجود دارد می‌توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد.

- به بیماران مبتلا به فشارخون بالا در هر سنی توصیه می شود حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته با نظر پزشک معالج ورزش متوسط انجام دهند. ورزش های مناسب در این مورد عبارتند از: پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا.

- محدودیت مصرف نمک، باید از خوردن غذاهای شور پرهیز نمایند.

- ترک سیگار

- اصلاح عادات غذایی شامل افزایش مصرف میوه و سبزی و کاهش مصرف چربی خصوصاً چربی های اشباع شده.

- پرهیز از استرس های روزانه و غیرضروری

درمان های دارویی:

در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیر دارویی فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمی‌یابد و لازم است برای تنظیم فشار خون بالا از دارو نیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز می‌شود. داروها ممکن است عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، طپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که باید در سیر درمان بیمار به آنها توجه داشت و در صورت مشاهده عوارض نامبرده، بیمار را به موقع به پزشک ارجاع داد تا مقدار دارو را کاهش دهد و یا در صورت لزوم مصرف داروی مورد نظر را قطع کند و داروی جدیدی تجویز کند.

*توجه داشته باشید که:

1- مصرف دارو طبق نظر پزشک به مدت طولانی برای بیماران ضروری است.
2- بایستی به بیمار توصیه کرد که از تجویز داروی ضد فشار خود به دیگران جداً خودداری کند.

3- بیمار مصرف داروی ضد فشارخون خود را بصورت خودسرانه قطع و یا تغییر دوز ندهد.

4- بیمار خودسرانه از سایر داروهای ضد فشار خون استفاده نکند.

5- به صورت دوره ای فشار خون خود را اندازه گیری و ثبت نمایید در هنگام مراجعه به پزشک معالج به رویت ایشان برسانید.

6- داروهای فشار خون در ساعت معین مصرف شود.

7- در صورت داشتن عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، طپش قلب و... به پزشک مراجعه نمایید.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار

فرحزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir