

فشار خون چیست؟

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است،

یکی از علل افزایش فشار خون هنگامی است که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا یا مرگ خاموش نامیده می‌شود، زیرا گاهی تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونی بالاتر از حد طبیعی است.

اندازه گیری فشار خون:

اصولاً فشار خون در بخش‌های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است ولی در اندازه گیری، فشار خون به دو نوع فشار خون سیستولی و دیاستولی مجزا می‌شود.

میزان فشار خون شما دو عدد دارد. عدد بالایی فشار خون سیستولیک یا انقباض قلب است که فشار روی دیواره رگ‌های خونی را هنگام ضربان یا انقباض قلب اندازه گیری می‌کند. عدد پایینی فشار خون دیاستولیک یا انقباض قلب است که فشار روی رگ‌های خونی شما را زمانی که قلب شما در حال استراحت است اندازه گیری می‌کند. معمول ترین روش اندازه گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است. فشار خون طبیعی براساس قرارداد برای فشار خون سیستولی پائین تر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و برای فشار خون دیاستولی پائین تر از ۸۰ میلی لیتر جیوه است.

علائم فشار خون بالا فشار خون سیستول بالای ۱۴ و دیاستول بالای ۹ می تواند شامل موارد زیر باشد:

سر درد

تنگی نفس

خون دماغ

گر گرفتگی

سرگیجه

درد قفسه سینه

تغییرات دید

وجود خون در ادرار

این علائم به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارند. این علائم در همه افراد مبتلا به فشار خون بالا روی نمی دهد، اما انتظار برای بروز این علامت ها می تواند منجر به مرگ شود.

بهترین راه برای آگاهی از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری منظم فشار خون است.

دو نوع پرفشاری وجود دارد و هر یک علت مجزایی دارد.

پرفشاری اولیه

پرفشاری اولیه، پرفشاری اساسی نیز خوانده می شود. این نوع پرفشاری با گذشت زمان و بدون هیچ گونه دلیل مشخصی رخ می دهد. بیشتر افراد به این نوع پرفشاری مبتلا هستند.

محققان هنوز نمی دانند چه مکانیسم هایی موجب افزایش تدریجی فشار خون می شوند. مجموعه ای از عوامل ممکن است در این خصوص نقش داشته باشد. این عوامل عبارتند از:

ژن ها

برخی از افراد از نظر ژنتیکی مستعد فشار خون بالا هستند. این امر ممکن است ناشی از جهش های ژنی یا ناهنجاری های ژنتیکی باشد که از والدین به فرزندان ارث رسیده است.

تغییرات فیزیکی

گاهی تغییر یک چیز در بدن ممکن است با بروز مشکلاتی در سراسر بدن همراه باشد. به عنوان مثال، تغییرات عملکرد کلیه به علت افزایش سن می تواند موجب برهم خوردن تعادل طبیعی نمک ها و مایعات در بدن شود. این تغییر ممکن است افزایش فشار خون را در پی داشته باشد.

محیط

سبک زندگی ناسالم مانند عدم فعالیت بدنی و رژیم غذایی ضعیف، می تواند با گذشت زمان بدن را تحت تأثیر قرار دهد. برخی از سبک های زندگی می توانند منجر به بالا رفتن وزن شوند. اضافه وزن یا چاقی می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد.

پرفشاری ثانویه

پرفشاری ثانویه اغلب به سرعت رخ می دهد و می تواند شدیدتر از پرفشاری اولیه باشد. چندین بیماری که ممکن است در بروز پرفشاری ثانویه نقش داشته باشند عبارتند از:

بیماری کلیوی

آپنه انسدادی خواب

نقایص مادرزادی قلب

مشکلات تیروئید

عوارض جانبی داروها

مصرف مواد مخدر

سوء مصرف یا مصرف مزمن الکل

مشکلات غده آدرنال (فوق کلیه)

برخی از تومورهای غدد درون ریز

*برخی علائم افزایش فشار خون:

سردرد، سرگیجه، تهوع، گاهی استفراغ، خون دماغ، اضطراب، گاهی بی اشتها، احساس تپش قلب، برافروختگی، خواب آشفته، افزایش ادرار و...

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟

فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع است. تقریبا در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند. در بیماران جوان تر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

پیشگیری از بیماری فشارخون

- ۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است
- ۲- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
- ۳- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید.
- ۴- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
- ۵- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار
- ۶- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.
- ۷- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند
- ۸- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

۹- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۱۰- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، و عدم استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی .

۱۱- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.

۱۲- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

۱۳- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد

۱۴- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته و یا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باید ورزش یا پیاده روی کرد.

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

براساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

درمان

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد و نوع پرفشاری که اولیه یا ثانویه باشد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ،کنترل فشار خون بصورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

تغذیه و بیماریهای قلبی عروقی

تهیه و تنظیم: واحد بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیماریهای قلبی عروقی :

✓مهمترین عامل مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته

✓عامل 46 درصد مرگها در ایران

عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی در ایران :

✓فشار خون بالا (18 درصد)

✓کلسترول خون بالا (32 درصد)

✓تریگلیسرید بالا (46 درصد)

✓اضافه وزن و چاقی (58 درصد)

✓دیابت (7 درصد)

مهمترین عوامل تغذیه ای تاثیرگذار بر بیماریهای قلبی عروقی:

- ✓ نوع و مقدار چربیهای دریافتی
- ✓ دریافت کلسترول و عوامل تاثیرگذار بر سنتز آندوژن آن
- ✓ چاقی
- ✓ نمک طعام و سایر نمکها
- ✓ کلسیم
- ✓ الکل
- ✓ هموسیستئین و ویتامینهای B 6 ، اسید فولیک و B12
- ✓ فلاونوئیدها
- ✓ فیبرها

نوع و مقدار چربیهای دریافتی :

- ✓ حداکثر 30 درصد انرژی دریافتی از چربیها
- ✓ حداکثر 9 درصد از اسیدهای چرب اشباع
- ✓ حداکثر 8 درصد از اسیدهای چرب چند پیوند دوگانه
- ✓ و 12-15 درصد از اسیدهای چرب با یک پیوند دوگانه
- ✓ اسیدهای چرب ترانس : مصرف 5 گرم خطر بیماریهای قلبی عروقی را تا 25 درصد افزایش می دهد
- ✓ اسیدهای چرب امگا 3 :
 - در نوزادان 7/2 درصد انرژی
 - در جوانان 3-6 گرم در روز
 - در بالغین نسبت امگا 6 به امگا 3 مهم است (6 به 1)

تاثیر اسیدهای چرب به کلسترول:

✓ کاهش یک درصد از انرژی دریافتی از اسیدهای چرب
اشباع

✓ کاهش 4/2 درصد از کلسترول

✓ افزایش یک درصد از اسیدهای چرب غیر اشباع

✓ کاهش 2/1 درصد از کلسترول

الکل :

- ✓ مصرف الکل رابطه مستقیم با فشار خون دارد .
- ✓ الکل چسبندگی پلاکتی را زیاد می کند .
- ✓ الکل HDL3 را زیاد می کند نه HDL2

هموسیستئین :

- ✓ ویتامینهای B6 ، اسید فولیک و B12

مهمترین منابع غذایی فلاونولها :

✓ پیاز ، سیر ، سیب ، چای ، توت ، زیتون ، موز ، کاهو ، آلو و انگور یا قوتی

مهمترین منبع فلاونها :

✓ کرفس ، کنگر ، لیمو شیرین ، جعفری ، پونه ، کاهو ، چغندر

مهمترین منبع ایزو فلاونها :

✓ سویا و حبوبات

مهمترین منبع فلاونونها :

✓ پرتقال ، گریپ فروت ، لیمو شیرین و لیمو ترش

مهمترین منبع آنتو سیانیدین ها :

✓ توت فرنگی ، تمشک و زغال اخته

مهمترین منبع فلاون -3- اولها :

✓ چای سیاه ، چای سبز ، آلو ، سیب و زرشک

مهمترین منبع پروسیانیدین ها :

✓ کاکائو ، شکلات ، دارچین ، لوبیا قرمز ، لوبیا چیتی ، فندق و گردو

فیبرها

✓ دریافت روزانه 21- 35 گرم توصیه شده است

✓ فیبرهای محلول جذب کلسترول را تا 35 درصد کاهش می دهند .

مهمترین منابع غذایی فیبرهای محلول :

✓ حبوبات : لوبیا عدس و نخود

✓ میوه ها : گلابی ، سیب ، زغال اخته و ...

✓ آجیل

✓ جو دوسر

مهمترین منابع غذایی فیبرهای نامحلول :

✓ نان سبوس دار

✓ غلات سبوس دار صبحانه

✓ سبوس گندم

✓ انواع تخمه

تاثیر مواد غذایی بر کاهش بیماریهای قلبی و عروقی

✓ ماهی :

- مصرف روزانه 30 گرم یا 2 وعده در هفته
- مصرف روزانه 35 گرم ماهی کاهش 8 – 4 میلیمتر جیوه فشار خون سیستولی و کاهش 3 میلیمتر جیوه فشار دیاستولی

✓ خشکبار :

- گردو ، بادام ، پسته شامی مصرف روزانه 20 گرم خطر بیماریهای قلبی و عروقی را 35 درصد کاهش می دهد .

✓ میوه های خشک :

- برگه هلو ، انجیر و سیب : 20 تا 50 گرم موجب کاهش خطر سکته می شود .

عوامل موثر بر فشار خون :

✓ چاقی :

- بین BMI با فشار خون رابطه مستقیم وجود دارد
- بیش از 60 درصد افراد مبتلا به فشار خون افزایش وزن بیش از 20 درصد دارند .
- 50 درصد کل هیپرتانسیونها با کنترل وزن کنترل می شود .

✓ کاهش وزن 2/9 کیلوگرم :

- کاهش 3/6 میلیمتر جیوه فشار سیستول
- کاهش 1/3 میلیمتر جیوه فشار دیاستول

✓ سدیم :

- تفاوت دریافت 100 میلی مول سدیم با تغییر 2/2 میلیمتر جیوه فشار خون سیستولی همراه است .
- حساسیت به کلرور سدیم با سن بالا ، چاقی و نژاد سیاه پوست مرتبط است .

✓ پتاسیم :

- دریافت زیاد پتاسیم با کاهش فشار خون همراه است .
- آب سخت و کلسیم موجب کاهش فشار خون می شود .
- منیزیم موجب کاهش فشار خون می شود .

چند توصیه برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی
(عادات غذایی مدیترانه ای)

- ✓ بکاربردن روغن مایع در آشپزی به جای روغن جامد
- ✓ ترجیحا انتخاب گوشتهای بدون چربی، کباب نمودن گوشت و استفاده نکردن از سسهای چرب
- ✓ از خوردن چربی گوشت خودداری شود غیر از چربی بعضی ماکیان و ماهی ها
- ✓ فقط چربیهای حاوی اسیدهای چرب با چند پیوند دوگانه ضروری هستند
- ✓ بیشتر از غلات و حبوبات ، سبزیها و میوه ها استفاده کنید