

فشار خون بالا : قاتل خاموش

مقدار فشار خون انعکاس دهنده فشاری است که خون بر دیواره داخلی شریانها وارد می آورد . فشار خون هر فردی با دو عدد بیان می شود :



– **فشار سیستولیک : فشاری است که به هنگام انقباضات قلبی در داخل شریانها (سرخرگها) تولید می شود (دقیقا در زمان ضربه قلب)**

– **فشار دیاستولیک : فشار داخل شرایین (سرخرگها) طی فرجه شل شدن عضلات قلب بین دو انقباض (حد فاصل بین دو ضربه قلب) است.**

✚ **فشار خون بصورت فشار سیستولیک بر روی فشار دیاستولیک و بر حسب میلی متر جیوه بیان می شود (مثلا : ۱۲۰ روی ۷۰)**

فشار خون دیاستولیک (عدد پایین تر) بر اساس میلی متر جیوه	و / یا	فشار خون سیستولیک (عدد بالاتر) بر اساس میلی متر جیوه	طبقه بندی فشار خون
کمتر از ۸۰	و	کمتر از ۱۲۰	طبیعی
کمتر از ۸۰	و	۱۲۰ – ۱۲۹	افزایش یافته (پیش فشار خون)
۸۰ – ۸۹	یا	۱۳۰ – ۱۳۹	مرحله ۱ فشارخون بالا
۹۰ یا بیشتر	یا	۱۴۰ یا بیشتر	مرحله ۲ فشار خون بالا
بیش از ۱۲۰	و / یا	بیش از ۱۸۰	بحران فشار خون بالا که در صورت بروز باید بلافاصله در پی مشورت با پزشک خود باشید

بر اساس معیار های کالج متخصصین قلب آمریکا ACC و انجمن قلب آمریکا AHA – ۲۰۱۷

فشار خون بالا یک بیماری بسیار شایع است :

- تخمین زده می شود که ۱ میلیارد و ۲۸۰ میلیون نفر از افراد ۳۰ تا ۷۹ ساله در سرتاسر جهان دچار فشار خون بالا باشند و دو سوم آنها در کشورهای با سطح درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.
- ۴۶٪ از بزرگسالان دچار فشارخون بالا از مشکل خود آگاهی ندارند.
- کمتر از نصف افراد دچار فشار خون بالا (۴۲٪) تشخیص داده شده و درمان می شوند.

— تقریبا ۴۶٪ بزرگسالان در ایالات متحده دچار فشار خون بالا هستند با افزایش سن احتمال آن افزایش می یابد (۷۶٪ افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله و ۸۲٪ افراد بالای ۷۵ سال دچار فشار خون بالا هستند)

متأسفانه در تعداد زیادی از مبتلایان به فشار خون بالا ، بیماری شان کنترل نشده است. (در ایالات متحده تنها ۴۷ درصد افراد دچار فشار خون بالا وضعیت کنترل شده دارند این میزان در سطح جهان ۲۱٪ است)

علل ثانویه فشار خون بالا

- تجویز داروهای بدون نسخه (قرص های ضد بارداری به ویژه آنهایی که دز بالای استروژن دارند)
- داروهای ضد التهاب غیر استروئید مانند آیبuprofen ، دیکلوفناک و ..
- برخی از انواع داروهای ضد افسردگی و ضد سایکوز
- کورتون ها
- ضد احتقان های بینی
- برخی داروهای کاهنده وزن
- ضد اسید های حاوی سدیم
- مواد محرک آمفتامین ها و مت آمفتامین ها و نیز کوکائین
- تعدادی از بیماری های کلیوی و غده فوق کلیه
- تعدادی از اختلالات هورمونی مانند پرکاری تیروئید و پاراتیروئید و دیابت
- کوارکتاسیون آئورت
- وقفه تنفسی هنگام خواب و

فاکتور های خطر فشار خون اولیه

(با علت نامشخص که اکثر موارد فشار خون بالا را شامل می شود)

با افزایش سن احتمال فشار خون بالا بیشتر می شود

اضافه وزن و چاقی

سابقه خانوادگی فشار خون بالا

سیاه پوست بودن

مصرف زیاد نمک (بیش از ۳ گرم در روز) ، مصرف زیاد چربی های اشباع و ترانس و استفاده از مقادیر پایین میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی

سیگار

افراط در مصرف الکل

نداشتن فعالیت جسمانی

استرس

کم بودن تعداد نفرون ها (واحدهای ساختمانی کلیه)

علائم بالینی

فشار خون بالا قاتل خاموش نام گرفته است

فشار خون بالا معمولا هیچ علامت بالینی ایجاد نمی کند

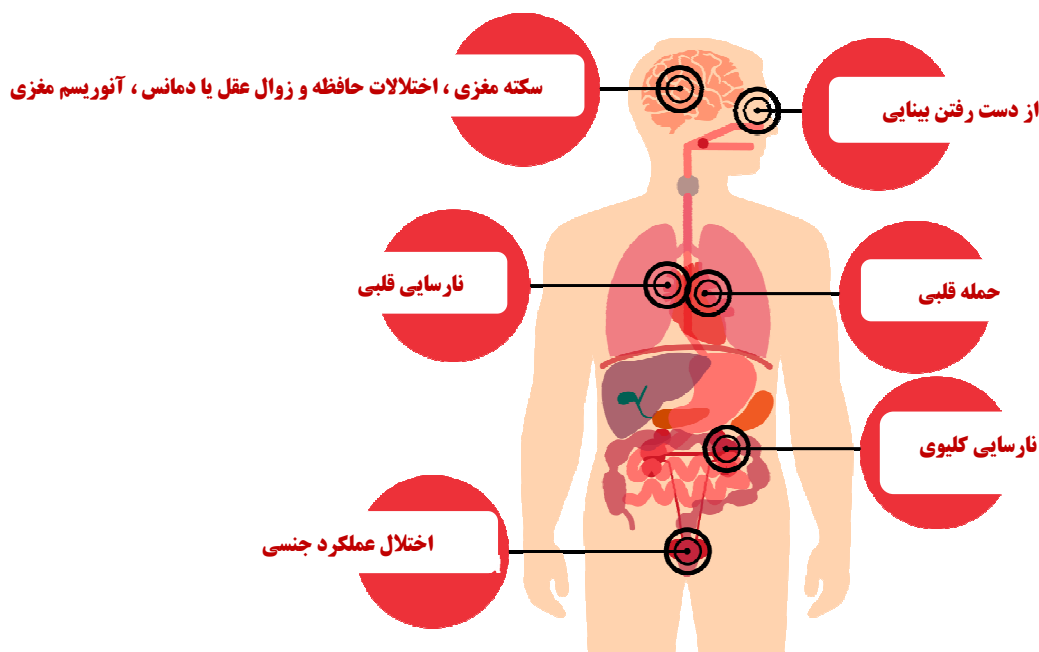
بنابر این اغلب اوقات طی غربالگری فشار خون کشف می شود.

در صورت علامت دار بودن علائم می تواند شامل سردرد های اول صبح ، خون دماغ ، ضربان قلب نامنظم ، تنگی نفس ، اختلالات بینایی و وزوز گوش باشد و فشار خون بالای شدید می تواند سبب احساس خستگی ، تهوع ، استفراغ ، گیجی ، اضطراب ، درد قفسه سینه و لرزش عضلانی شود.

به همه افراد بالای ۴۰ سال که سابقه فشار خون بالا ندارند ، توصیه می شود سالی یکبار فشار خون خود را چک کنند و تعداد دفعات بررسی فشار خون در افراد که فاکتورهای خطر بالا را دارند باید افزایش یابد (بیش از یکبار در سال) . برای افراد جوان تری که هیچ فاکتور خطری ندارند اندازه گیری فشار خون هر ۳-۲ سال یکبار صورت می گیرد.

عوارض فشارخون بالا

فشار خون بالا و عوارض آن شایع ترین علت مرگ در سراسر جهان اند.



References:

- Patient education: High blood pressure in adults (Beyond the Basics): UpToDate:Literature review current through: Apr ۲۰۲۲. | This topic last updated: May ۲۴, ۲۰۲۱.
- Overview of hypertension in adults: UpToDate: Authors:Jan Basile, MDMichael J Bloch, MD, FACP, FASH, FSVM, FNLA:: Apr ۲۰۲۲
- Hypertension:WHO:۲۵ August ۲۰۲۱:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- What do your blood pressure numbers mean?:AHA:<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>