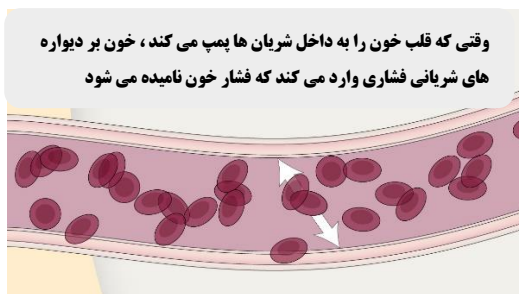


فشار خون بالا : قاتل خاموش

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 ضربان قلب)**
 - **فشار دیاستولیک : فشار داخل شرایین (سرخرگها) طی فرجه شل شدن عضلات قلب بین دو انقباض (حد فاصل بین دو ضربان قلب) است.**
- فشار خون بصورت فشار سیستولیک بر روی فشار دیاستولیک و بر حسب میلی متر جیوه بیان می شود (مثلا : ۱۲۰ روی ۷۰)

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

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.
- تقریباً 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)
- یکی از اهداف جهانی در ارتباط با بیماریهای غیر واگیر کاهش شیوع فشار خون بالا در حد ۳۳٪ بین سالهای ۲۰۱۰ لغایت ۲۰۳۰ است.

علل ثانویه فشار خون بالا

- تجویز داروهای بدون نسخه (قرص های ضد بارداری به ویژه آنهایی که دز بالایی استروژن دارند)
- داروهای ضد التهاب غیر استروئید مانند آیبوپروفن، 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 پارا تیروئید و دیابت
- کوآرکتاسیون 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

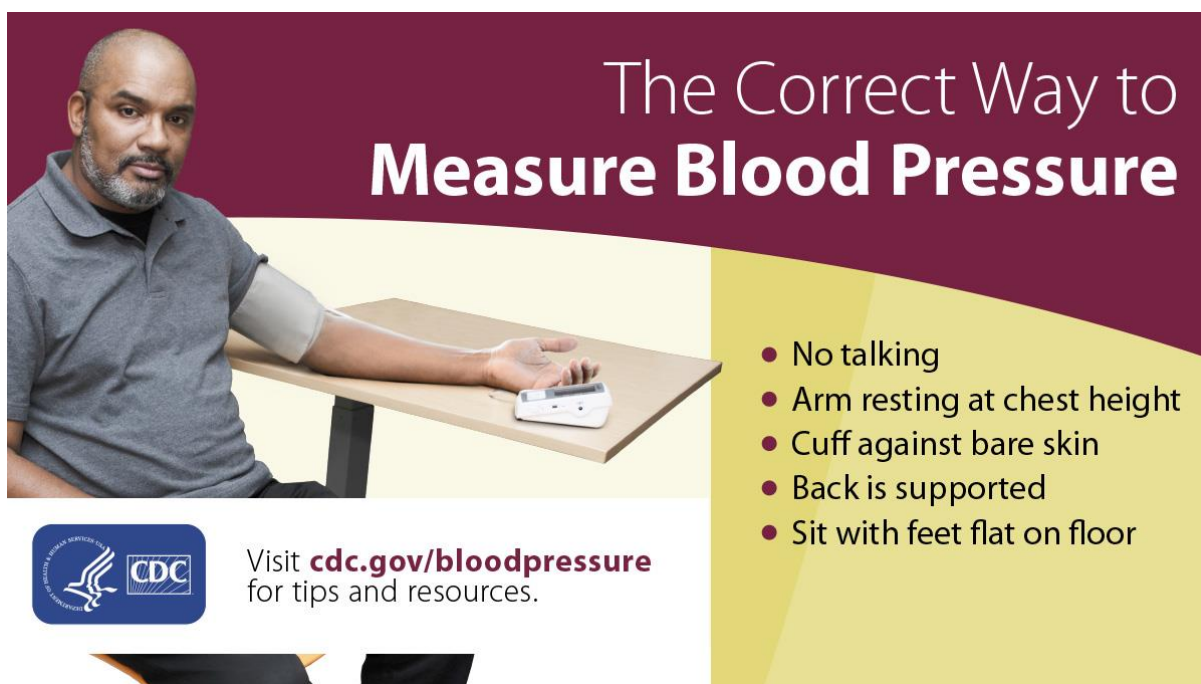
فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت بالینی ایجاد نمی کند

بنابراین 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.

نحوه صحیح اندازه گیری فشار خون



The Correct Way to Measure Blood Pressure

- No talking
- Arm resting at chest height
- Cuff against bare skin
- Back is supported
- Sit with feet flat on floor

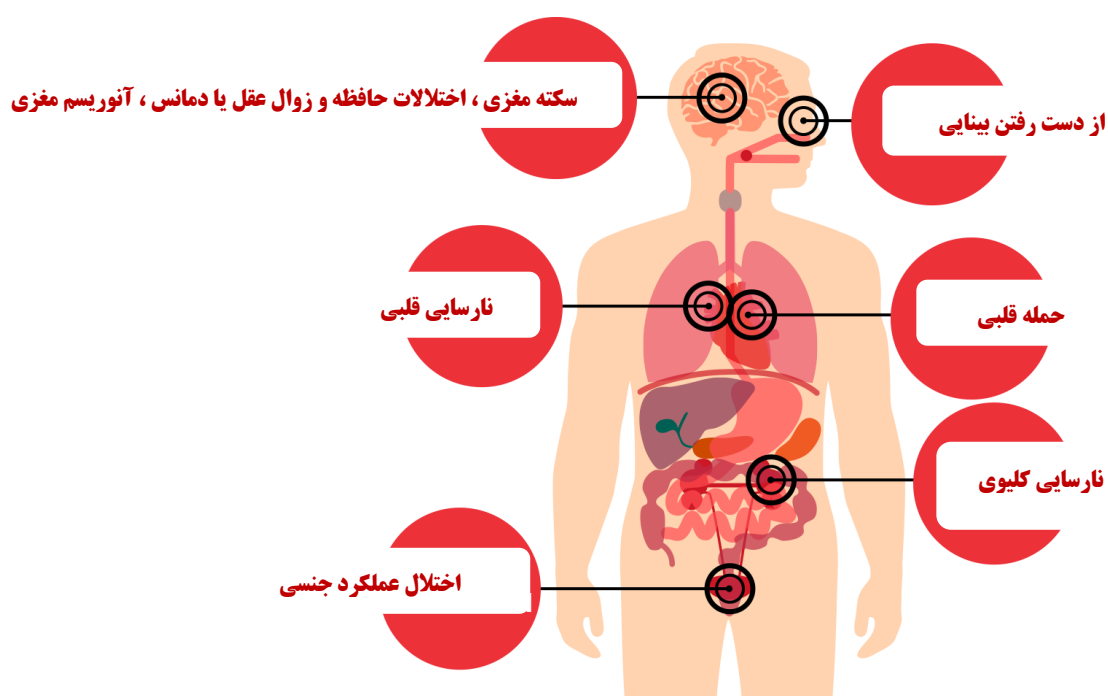
Visit [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure) for tips and resources.

- حداقل ۳۰ دقیقه پیش از گرفتن فشار خون چیزی نخورید و نیاشامید.
- پیش از چک کردن فشار خون مثانه خود را تخلیه نمایید.
- حداقل ۵ دقیقه پیش از چک فشار خون روی یک صندلی راحت دارای پشتی حمایت کننده بنشینید.
- کف هر دو پا را صاف روی زمین گذاشته و از انداختن پاها روی هم به حالت ضربدری اجتناب نمایید.

- اطمینان حاصل نمایید که کاف دستگاه فشار خون تان دارای سایز مناسب بوده و بیش از حد تنگ و سفت نیست. کاف باید روی پوست برهنه ای که توسط لباس پوشانده نشده بسته شود.
- در هنگام اندازه گیری فشار خون تان صحبت نکنید.

عوارض فشار خون بالا

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



پیشگیری

تغییرات سبک زندگی می تواند به کاهش فشار خون هر فردی که دچار فشار خون بالاست کمک کند. اما تعداد زیادی از کسانی که این تغییرات را اعمال می کنند همچنان به مصرف دارو نیاز خواهند داشت.

بایدها:

- سبزیجات و میوه های بیشتری بخورید
- کمتر بنشینید

- فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید که می تواند شامل : قدم زدن ، دویدن ، شنا کردن ، حرکات موزون یا فعالیت هایی که قدرت / مقاومت را افزایش می دهند مانند بلند کردن وزنه ها می باشد.

○ حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته

فعالیت هوازی شدید داشته باشید

○ هر هفته دو روز یا بیشتر ورزش های مقاومتی انجام دهید.

- اگر چاق هستید یا اضافه وزن دارید ، وزن خود را کاهش دهید.
- داروهایی که توسط پزشک تان تجویز شده را استفاده کنید.
- ویزیت های منظم پزشکی جهت کنترل فشار خون داشته باشید.
- فیبر بیشتری استفاده کنید: میزان توصیه شده فیبر در روز ۲۰ تا ۳۵ گرم است . نان کامل و تعداد زیادی از غلات صبحانه منابع عالی برای فیبر غذایی هستند. میوه ها و سبزیجات منابع بسیار خوب فیبر تلقی می شوند.
- مصرف ماهی بیشتر به ویژه ماهی های چرب حاوی امگا ۳ در همراهی با کاهش وزن

نبایدها :

- خوردن غذای شور (سعی کنید زیر ۲ گرم در روز نمک استفاده کنید – ترجیحا زیر ۱.۵ گرم)
- خوردن غذاهایی که چربی اشباع یا ترانس بالا دارند
- سیگار کشیدن یا مصرف تنباکو
- نوشیدن الکل
- فراموش کردن یا استفاده اشتراکی از داروی ضد فشارخون
- نوشیدن کافئین بیش از دو فنجان در روز در افراد مستعد
- استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی
- مثلا ایبو پروفن و ناپروکسن در افراد مستعد ،
- داروهای پیشگیری از بارداری در افراد مستعد ،
- داروهای محرک مانند آنهایی که در
- داروهای ضد احتقان بینی ، داروهای کاهش وزن ،
- داروهای غیرقانونی مثل اکستازی ، شیشه و ... وجود دارند
- بی خوابی (سعی کنید در حد ۷ الی ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید)



ریسک فشار خون بالا را با رعایت موارد زیر کاهش دهید:

بیشتر نمکی که استفاده می کنیم ناشی از نمکی که با نمکدان به غذا اضافه می کنیم نیست بلکه در غذاهای رستورانی ، کنسروی ، یخ زده و فرآوری شده موجود است.

محتوای نمک / سدیم مواد غذایی روی برچسب های غذایی موجود بوده و بر اساس اینکه بسته / کنسرو غذایی شامل چند وعده یا سروینگ است ، قابل محاسبه می باشد.

در مثال بالا محتوای قوطی شامل دو وعده یا سروینگ سوپ بوده و در هر وعده از سوپ ۸۵۰ میلی گرم سدیم وجود دارد ، بنابراین محتوای قوطی واجد ۱۷۰۰ میلی گرم سدیم است

- کاهش و مدیریت استرس
- سنجش منظم فشارخون
- کاهش تماس با هوای آلوده
- مدیریت سایر مشکلات طبی

غلات کامل

میوه جات و سبزیجات



لبنیات کم چرب یا فاقد چربی

گوشت بدون چربی ،

ماهی ، مغزها ، لوبیاها و

نخودها (انواع حبوبات)

چربی ها و شیرینی ها

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) eating plan —

رویکرد تغذیه ای با هدف کنترل فشار خون ترکیبی از مداخلات تغذیه ای است که سرشار از میوه ها ، سبزیجات ، غلات کامل ، فیبر و محصولات لبنی کم یا بدون چربی است همچنین میزان چربی کل ، چربی اشباع و مصرف گوشت قرمز در آن پایین است. همه افراد جامعه شامل آنهایی که فشار خون بالا یا حتی نرمال دارند در صورت پیروی از این رژیم غذایی به

ویژه اگر آنرا با رژیم غذایی کم سدیم /نمک ترکیب نمایند می توانند کاهش قابل ملاحظه ای را در فشارخون خود شاهد باشند. .

References:

- Patient education: High blood pressure in adults (Beyond the Basics): UpToDate: Literature review current through: Feb 25, 2025.
- Overview of hypertension in adults: UpToDate: Authors: Jan Basile, MDMichael J Bloch, MD, FACP, FASH, FSVM, FNLA: : Apr 2022
- Hypertension:WHO: 16 March 2023: <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>
- [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure)