

فشار خون بالا شایع ترین بیماری مزمن بزرگسالان در آمریکا و سراسر جهان است این بیماری به عنوان عامل خطر اصلی مرگ زودرس و ناتوانی در جهان شناخته شده است .

چون ممکن است در شرایطی که درست درمان نشود منجر به ایجاد عوارضی مثل انفارکتوس قلبی ، نارسایی قلبی ، سکته و بیماری مزمن کلیوی شود .

میزان کل خطر بروز عوارض قلبی و کلیوی در بیمارانی که فشار خون ثابت و پایدار در حدود ۱۱۵/۷۵ میلی متر جیوه دارند پایین است در حالی که با افزایش ۲۰ میلی متر جیوه در فشار خون سیستول یا ۱۰ میلی متر جیوه در فشار خون دیاستول ، میزان خطر بیماری های قلبی عروقی (مانند حمله قلبی ، سکته) دو برابر می شود از طرفی ، بسیاری از بیمارانی که فشار خون بالا دارند ممکن است فشار خود را با تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد می کنند (مثل رژیم غذایی ، ورزش ، قطع مصرف سیگار) و پیروی از رژیم دارویی مناسب ، پایین آورده باشند که در نتیجه به میزان قابل توجهی باعث کاهش عوامل خطر خواهد شد .

گاهی به فشار خون بالا قاتل خاموش گفته می شود چون افراد مبتلا به آن فاقد علامت هستند .

فشار خون بالا

بر اساس نظر انجمن فشار خون آمریکا و انجمن بین المللی فشار خون ، فشار سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بالاتر و فشار دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه یا بالاتر ، بر اساس میزان متوسط حاصل از دست کم دو بار یا بیشتر اندازه گیری صحیح فشار خون ، که طی یک تا چهار هفته ، مجزا انجام شده باشد فشار خون بالا گفته می شود .

شیوع فشار خون بالا با توجه به نژاد و جنس متفاوت است .

فشار خون بالا همچنین می تواند در دوران بارداری ایجاد شود ، زنانی که فشار خون بالا در حاملگی را تجربه می کنند در معرض خطر بیماری ایسکمیک قلب ، حملات قلبی ، سکته ، بیماری کلیوی ، دیابت و مرگ ناشی از بیماری قلبی قرار دارند .

فشار خون بالا می تواند به عنوان یک علامت ، یا عامل خطر برای بیماری آترواسکلروزی قلب ، محسوب می شود . فشار خون بالا اغلب با سایر عوامل خطر بیماری های آترواسکلروزی قلبی مانند میزان غیر طبیعی چربی خون (سطوح غیر طبیعی چربی خون شامل افزایش مقادیر کلسترول تام ، LDL ، تری گلیسیرید و هم چنین میزان پایین HDL) چاقی ، دیابت ، سابقه بیماری قلبی ، سندرم متابولیک ، سبک زندگی ساکن وبدون تحرک و آپنه خواب انسدادی همراه است ،

همچنین شیوع فشار خون بالا در بیمارانی که سایر بیماری های قلبی عروقی مانند نارسایی قلبی ، بیماری عروقی کرونری و سکته را دارند نیز بیشتر است .

بالا بودن فشار خون به مدت طولانی به تدریج باعث آسیب دیدن عروق سراسر بدن به خصوص در اندام های هدف (قلب ، کلیه ها ، مغز و چشم ها) می شود . پیامد معمول

فشار خون بالای کنترل نشده و طولانی مدت ، انفارکتوس میوکارد ، نارسایی قلبی ، نارسایی مزمن کلیوی ، سکته و اختلال بینایی است.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی خلیلی

فشار خون بالا



کد سند : f-1/3/3-19

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

عوامل دخیل احتمالی

- استفاده از محصولات دخانی (سیگار) و در معرض دود سیگار بودن
- استرس
- آپنه خواب

خطر آسیب اندام های هدف یا بیماری قلبی عروقی بالینی

ثانویه به فشار خون بالا

- بیماری مزمن کلیوی
- بیماری قلبی (هایپرتروفی بطن چپ ، نارسایی قلبی ، آنژین ، انفارکتوس میوکارد)
- بیماری عروق محیطی
- آسیب شبکیه (رتینوپاتی)
- سکته مغزی یا حمله گذرای ایسکمیک (TIA)

درمان

- اصلاح سبک زندگی (کاهش وزن ، رعایت رژیم غذایی و کاهش سدیم در رژیم غذایی ، فعالیت جسمانی)
- درمان دارویی

منبع :

– م . رحیمی . پرستاری بزرگسالان و سالمندان ۲ برونر و سودارث . ترجمه : ه . جعفری ، م . مسعود ، پ . محمودی ، م . حاجی محمد حسینی . چاپ نخست . انتشارات حیدری . ۲۰۱۸

– بازنگری : ۱۴۰۲

ایجاد فشار خون بالا وراثتی است ولی مبحث ژنتیک به تنهایی نمی تواند تعیین کند که چه فردی مبتلا به فشار خون بالا می شود و چه فردی نمی شود . در واقع طبق نظر پژوهشگران ، ژنتیک علت ۳۰ تا ۷۰ درصد موارد فشار خون بالاست .

عوامل خطر عمده

- افزایش سن
- نژاد آفریقایی آمریکایی
- نوشیدن زیاد الکل (مصرف بیش از دو بار در روز برای آقایان و بیش از یک بار برای خانم ها)
- سابقه خانوادگی
- جنسیت (مردان تا سن ۴۵ سالگی در معرض خطر بیشتری هستند . این خطر در سنین ۶۴-۴۵ سال برای هر دو جنس تقریبا برابر است . زنان در سن ۶۵ سال و بالاتر در معرض خطر بیشتری هستند .)
- اضافه وزن / چاقی
- عادات بد غذایی به خصوص اگر شامل مصرف بالای نمک باشد .
- سبک زندگی ساکن و بدون تحرک