

## فشار خون بالا، علائم، علل و درمان آن

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد. علائم زیر مربوط به بالارفتن فشار خون به طور بحرانی هستند:

سردرد؛ خواب‌آلودگی؛ گیجی

کرختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها

سرفه خونی؛ خونریزی از بینی

تنگی نفس شدید

### علل

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

بیماری مزمن کلیه

تنگ شدگی سرخرگ آئورت

اختلال در بعضی از غدد درون‌ریز

تصلب شرایین

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

چاقی؛ سیگار کشیدن، استرس

وابستگی به الکل

رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

پشت میز نشینی

عوامل ژنتیکی

سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه

مصرف قرص‌های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها

### پیشگیری

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشار خون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، زمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

### عواقب مورد انتظار

با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود (البته به غیر از اثرات جانبی احتمالی داروها) امید به زندگی تقریباً در حد طبیعی است.

بدون درمان، امید به زندگی کاهش می‌یابد زیرا احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی زیاد می‌شود.

### عوارض احتمالی

سکته مغزی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

نارسایی کلیه

## درمان

### اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون، نوار قلب، آنژیوگرافی (عکس‌برداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکس‌برداری‌ها باشد.

اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم‌کردن وزن؛ ترک دخانیات؛ برنامه ورزش مناسب؛ و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.

### داروها

در صورتی که اقدامات محافظه‌کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد. از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی آدرین و پسوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته. ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده‌آل می‌شود. ورزش حتی ممکن است فشار خون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و مقدار ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

### رژیم غذایی

رژیم غذایی کم نمک

در صورت اضافه وزن، رژیم لاغری مناسب

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم فشار خون بالای بحرانی را دارید.

اگر در صورتی که درد قفسه سینه رخ دهد. این ممکن است یک مورد اورژانس باشد. سریعاً درخواست کمک کنید!

اگر علی‌رغم درمان، علائم فشار خون بالا ادامه داشته باشند.

اگر علائم جدید و غیر قابل توجهی ظاهر شوند. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.