



## فشار خون

اندازه طبیعی فشار خون - علل شناخته شده و شناخته نشده  
این بیماری در مواقعی که فشار خون پائین می‌آید و یا بالا  
می‌رود نخستین گام برای رفع خطر چیست؟

ودر هنگام استراحت آن حداقل است (۲).  
اندازه فشارخون : فشارخون را بادستگاه  
مخصوص فشار سنج خون که معمولا بدور بازو  
می‌بندند اندازه می‌گیرند .  
بطوریکه گفته شد هر شخص دارای فشارخون  
«بیشترین» و «کمترین» است و معمولا مقدار بیشترین  
را ذکر میکنند و به بیمار میگویند .  
فشارخون کمترین ، تابع فشارخون بیشترین  
است یعنی هرچه این یکی بالا رود آن دیگری بالا  
خواهد رفت .  
فشارخون بیشترین در کودکان معمولی ۷٫۵ تا

قلب با ضربانها و انقباضهای خود ، خون را  
به شریانها میفرستد . شریانها حالت فنری و یا  
ارتجاعی دارند که در مقابل فشار قلب مقاومت  
مینمایند و این مقاومت باسم فشار خون نامیده  
میشود . اگر کسی انگشت خود را به ناحیه میچ دست  
و یا گیجگاه بگذارد جهش شریان را احساس خواهد  
کرد و اگر با انگشت فشار دهد جهش شریان  
بی‌اثر خواهد شد . مقدار قوه‌ای که برای از بین  
بردن جهش شریان لازم است برابر است با فشار  
خون شریان .  
فشارخون در هنگام جهش شریان ، حداکثر (۱)

۱- Miximum

۲- Manimum

۱۰ سانتیمتر فشار جیوه است . در جوانان ۱۰ تا ۱۲ ،  
و در اشخاص مسن ۱۲ تا ۱۴ است .

خون بوسیله همین فشار به رگهای موئین می‌رسد و بوسیله آنها در بافت‌های بدن پخش میشود و بافت‌ها را غذا می‌دهد و سپس از راه‌های «وریدهای» ریز ، وارد «وریدهای» بزرگ شده و دوباره پس از تصفیه شدن درشش‌ها ، بقلب برمی‌گردد ، قلب در هر دقیقه در حدود ۷۵ بار می‌زند تا مرتباً خون را به بدن برساند و در مواقع حرکت شدید ، ضربانهای قلب بیشتر میشود چون بدن احتیاج بیشتری به مواد غذایی بویژه اکسیژن دارد تا مواد غذایی را سوزانده و تبدیل به نیرو کند .

**فشارخون زیاد و کم چیست ؟:** بطوریکه گفتیم همه کس دارای فشار خون است موقمی که خون ، فشار ندارد تقریباً انسان مرده است بنابراین اگر اصطلاحاً گفته میشود فلانی فشارخون دارد منظور فشار خون «اضافی» است که از مرز فشارخون حداکثر ، تجاوز میکند ، و برای اختصار کلام فشارخون را به جای **فشارخون زیاد** بکار می‌بریم .

اگر فشارخون از حد معینی کم و یا زیاد شود ایجاد اختلال در بدن خواهد کرد . اگر کم شود خون به یاخته‌ها به خوبی نخواهد رسید مخصوصاً مغز که بمواد غذایی ، بسیار نیازمند است دچار اختلال خواهد شد و چه بسا انسان دچار سرگیجه و ضعف بشود و بیفتد ، در چنین مواردی که فشارخون کم است اگر انسان را روی زمین بخوابانند و یا سر وی را بطرف پائین نگاه دارند حالت ضعف و

سرگیجه رفع خواهد شد .

بعضی از روی بی‌اطلاعی ، شخص ضعف کرده را می‌نشانند و این عمل سبب میشود که خون کمتر بمغز برسد و در نتیجه ضعف زیادتر خواهد شد و حال بیمار بدتر می‌شود ، البته در موارد خونریزی‌ها و سوختگی‌ها فشار خون بعلمت کم شدن حجم خون در رگها پائین می‌آید که این مساله‌ای است جدا . و باید برای رفع کمی فشار خون هر چه زودتر به بیمار ، خون و سرم تزریق کرد .

**اگر فشارخون بالا رود ،** عوارض مختلفی ایجاد خواهد کرد و اگر بیش از حد بالا رود ، رگهای کوچک تاب فشار زیاد را نیاورده پاره می‌شوند و موجب خونریزی می‌گردند اگر این خونریزی در ناحیه بینی باشد چون خون به خارج می‌ریزد در در سر ایجاد نخواهد کرد اما اگر در یکی از نقاط حساس مغز و یا قلب تولید شود انسان دچار **سکته مغزی و یا قلبی** خواهد شد .

همانطوریکه ذکر شد یکی از علل فشار خون طبیعی ، حالت فیزی شریانه‌هاست ، ولی بمرور زمان که انسان پیر میشود این شریانها سفت‌تر میشوند و در مقابل فشار و ضربانهای قلب فشار بیشتری ایجاد میکنند و در نتیجه فشار خون بالا میرود بهمین علت و یا بعلمت دیگر اگر فشار خون به ۱۵ سانتیمتر جیوه رسید باید مساله را خیلی جدی گرفت و به‌معالجه پرداخت .

سهل‌انگاری در معالجه فشارخون بسیار خطرناک است مخصوصاً برخی از اشخاص که سنال این عارضه را لازمه سن زیاد میدانند و در معالجه کوتاهی

میکنند .  
 خون بالا برود تا محتاج به پائین آوردن آن با داروهای قوی باشیم زیرا این داروها ممکن است زیانهای نیز داشته باشند . رژیم غذایی و تغذیه متناسب میتواند در هر حال فشارخون را در حد اعتدال نگاهدارد .

**وزن اضافی و چاقی خطرناک است :**  
 اگر انسان چاق باشد کم کردن وزن گام نخستین برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون است . معمولا اگر وزن زیاد باشد فشار خون نیز زیاد است از مطالعه ای که روی ۹۹۲۶ نفر افراد بیمه شده یکی از شرکت های بیمه آمریکائی بعمل آمده ، این نتیجه حاصل شده است که با بالا رفتن سن و وزن ، فشار خون بالا می رود (۲) و طبق همان آمار ، ازدیاد فشارخون غالبا توأم با ازدیاد وزن است .

اگر اشخاص چاق را که دارای فشار خون هستند تحت رژیم غذایی قرار دهیم تا وزن آنان کم شود ، با کم شدن تدریجی وزن ، فشار خون نیز تدریجا پائین می آید بنابراین شکی باقی نمی ماند که چاقی در افزایش فشارخون بسیار موثر است و برعکس ، کم کردن وزن بدن عامل موثری در جلوگیری و پائین آوردن فشار خون ، بشمار می رود .

### عوامل روحی و هیجانات دائمی در فشار

خون موثر هستند : تقریبا در ۸۰ درصد موارد ، علت فشار خون روشن نیست این قسم را

درست است که با بالا رفتن سن بطور طبیعی تغییراتی در بدن ایجاد میشود مانند تغییرات بینائی که با بکار بردن عینک پزشکی اصلاح میشود و یا ریختن دندانها که با گذاشتن دندان مصنوعی جبران میشود و یا سایر عوارض هر کدام به نحوی قابل اصلاح هستند ولی هیچکدام با زیادی فشار خون قابل مقایسه نیست زیرا این عارضه و یا بیماری مستقیما با سلامت و طول عمر ارتباط دارد و ننگ خطر یا چراغ قرمزی است که نشان میدهد خطر جدی در پیش است .

گاهی فشار خون در جوانها نیز ایجاد میشود که بایستی مورد توجه قرار گیرد . وقتی که فشار خون بالاست انسان دو برابر اشخاص عادی در معرض سگته های قلبی و مغزی است .

بر طبق تحقیقاتیکه در **کانادا** انجام گرفته است در کسانی که فشارخون آنان معالجه شده است مرگ و میر آنان نصف کسانی است که فشار خون آنان بدون معالجه مانده است (۱) .  
 بنابراین در حد طبیعی نگاهداشتن فشار خون برای سلامت بدن و طول عمر نهایت ضرورت را دارد .

\* \* \*

**چگونه میتوان فشار خون را پائین نگاهداشت ؟ : اصولا نباید گذاشت که فشار**

(۱) مجله - American Geriatric Society

(۲) مجله Prevention چاپ آمریکا

تجزیه ادرار برای تشخیص بیماریهای کلیوی و عکس برداری و «موج نگاری» (۱) قاب پزشک را به شدت فشارخون راهنمایی میکند .

اگر مدت طولانی فشار خون بالا باشد قاب مجبور است قدرت بیشتری بکار ببرد تا خون را مدام به اندامها برساند در اینصورت به قلب و عروق فشار زیاد وارد میشود و در نتیجه آن ، ممکن است ضعف ، سردرد ، خستگی ، بیحالی و تنگی نفس به بیمار عارض شود .

### معالجه

خوشبختانه فشارخون یکی از بیماریهایی است که بمعالجات جدید جواب مساعد میدهد و بیمار مدتهای مدید بزنگانی و کارهای خود ادامه میدهد مخصوصاً بعد از کشف «رزپین» (۲) که عبارت از ماده موثر گیاهی است بنام «راولفیا سرپانتین» (۳) پیشرفت شایانی درمعالجه فشارخون حاصل شده است ، در هندوستان قرنهای این گیاه را برای معالجه بیماران مبتلا به فشار خون بکار میبردند .  
بهر حال معالجه فشارخون باید تحت نظر مستقیم پزشک انجام بگیرد .  
(بقیه را در شماره آینده مطالعه فرمائید)

فشارخون اصلی یا خودبخودی میمانند ولی دربقیه موارد ، علت روشن است و ممکن است در اثر بیماریهای کلیوی ، غدههای فوق کلیوی ، تنگی شریان ، «آئورت» و یا تنگی بعضی از شریانهای کلیوی وغیره ایجاد شود . روشن است در این قبیل موارد باید علت را معالجه کرد چه با معالجات پزشکی و چه با معالجات جراحی .

اماد در بسیاری از موارد ، علت فشارخون هیجانات روحی است بکرات دیده شده است که موقع گرفتن فشارخون میزان آن بیش از اندازه عادی است در صورتیکه اگر همان شخص هیجانات روحی و نگرانی و دلهره نداشته باشد و یا در حال خواب فشارخون ویرا بگیرند میزان فشارخونش عادی خواهد بود .

البته این نوع فشارخونها اهمیت ندارند ولی اگر هیجانات روحی وغصه و عصبانیت ، مدام تکرار شود ممکن است فشارخون برای همیشه بالا بماند .  
بهر حال اگر فشارخون بالا بود ، پزشک باید پی عات بگردد تا بتواند درمعالجه آن توفیق حاصل نماید . باید با اسباب مخصوص ، ته چشم و عروق شبکیه را تحت مطالعه قرار دهد . زیرا ته چشم ممکن است اطلاعات ذیقیمتی به پزشک بدهد همچنین



(۱) الکتروکار دیوگرافی Electro - Cardiography

(۲) Reserpine

(۳) Roviafia Serpentina