

فشار خون

بیماری فشارخون را یکی از بیماریهای عصر حاضر می توان به حساب آورد زیرا در این عصر شرایط محیطی مناسبی برای بروز فشارهای روانی و جسمی بوجود آمده که بر فشارخون تأثیر می گذارند. معمولاً شخص نمی تواند تشخیص دهد که فشارخونش بالا رفته است زیرا فشارخون علامت مشخصی ندارد مگر اینکه عوارضی در بعضی از اعضای بدن ایجاد کند متأسفانه اولین علامتی که برای بیماری ایجاد می شود سبته مغزی است. فشارخون با دو عدد بیان می شود عدد اول فشاری است که در موقع انقباض قلب ایجاد می شود و عدد حداکثر^۱ است و عدد دوم فشاری است که هنگام انبساط قلب تولید شده و عدد حداقل^۲ است فشار مورد بحث بر اساس میزان بالا رفتن ستون جیوه بر حسب میلیمتر می باشد و فشار حداکثر و حداقل با یکدیگر خوانده می شود. بالا رفتن هر دو فشار (سستولیک و دیاستولیک) در ارتباط مستقیم با خطر افزایش بیماری سرخرگهای تغذیه کننده قلب است. هر چه فشار بیشتر باشد شدت بیماری بیشتر است. در حالت کلی می توان گفت هرگاه فشارخون بطور ثابت بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ باشد می توان گفت که خطر فوق نزدیک است در صورتی که فشارخون کمی بالاتر از حد طبیعی باشد احتمال خطر نیز حداقل است و مداوا تا زمانی که فشارخون حداقل (دیاستولیک) به ۱۰۵ یا بالاتر نرسیده چندان مفید نیست. در مجموع فشار حداقل مبنای خیلی بهتری برای سنجش افزایش فشارخون است و راه آسانتر برای بررسی مرتب وضع بیمار اندازه گیری فشارخون حداقل و کنترل آن است. فشار صحیح حداقل به دنبال درمان باید بین ۹۰-۱۰۰ میلیمتر جیوه باشد فشارخون در طی روز تغییر می کند و بالا رفتن فشارخون در هنگام ورزش طبیعی است.

علل افزایش فشارخون

افزایش فشارخون یک تغییر حالت است تا یک بیماری. هر کس می تواند فشارخون داشته باشد ظاهراً هیچ گروهی استعداد بیشتری نسبت به سایر گروهها برای داشتن فشارخون بالا ندارد ولی معمولاً افراد سیاهپوست بیشتر از افراد سفیدپوست دچار فشارخون می شوند. بعضی شواهد نشان

ههای درمان
علل، عوارض و راه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

می دهد که زنان بین سنین هفتاد الی هشتاد سال در هنگام ازدیاد فشارخون تحمل بیشتری دارند. چاقی، مصرف بیش از حد نمک، فشارهای روانی، بیماریهای کلیوی، هورمونها^۲ و بعضی از بیماریهای مادرزادی مثل تنگی شدید آئورت می توانند باعث افزایش فشارخون شوند.

یکی از علل ازدیاد فشارخون ناشی از اثر زخم در دیواره سرخرگهاست که به خاطر ورود بعضی از مواد سمی به بدن مانند سرب، مصرف بیش از حد دارو و اعتیاد به الکل و سیگار ایجاد می شود. در این حالت وقتی سطح داخلی سرخرگ تورم یافته خوب شد این بافت به صورت غیر قابل ارتجاع و سفت و با قدرت انقباض و انبساط کم درمی آید که کارایی سرخرگهای ما بستگی زیادی به قدرت انقباض و انبساطشان دارد. پس در هر تپش قلب سرخرگی که دچار زخم شده منبسط می گردد ولی با کارایی بسیار کمتر و در نتیجه فشار بیشتری به قلب تحمیل می شود که این امر موجب افزایش فشارخون می شود.

گاهی اوقات در محلی که زخم ایجاد می شود یک گسیختگی ایجاد می شود که اگر در قسمتهای انتهایی بدن مثل پا باشد، تصلب شرايين یا سخت و سفت شدن رگها را بوجود آورد که موجب خرابی سرخرگهای مغز می شود.

علت دیگر بالا بودن فشارخون کار زیاد و در نتیجه خسته شدن کلیه ها است

وقتی کلیه ها به درستی کار نکنند موادی مانند اسید اوریک، اوره، مواد زائد و سمی از بدن بخوبی خارج نشده و خون غلیظ شده و کندی جریان خون نشان دهنده اختلال در گردش خون می باشد به طوری که این مواد بر روی سرخرگهای کلیوی اثر می گذارد و کارایی آن را کاهش می دهند به طوری که خرابی کار کلیه ها به نوبه خود باعث افزایش بیشتر فشارخون می گردد. خوشبختانه درمان دارویی می تواند از این سیکل خراب کننده جلوگیری کند.

عوارض و زیانهای ناشی از افزایش فشارخون

زیان اصلی فشارخون بالاتر از حد طبیعی

متوجه سرخرگها، کلیه ها و قلب است. بالا رفتن فشار در داخل سرخرگ سبب تغییر شکل دیواره داخلی سرخرگها و سفت و سخت شدن رگها می شود. همچنین سرخرگهای مغزی خراب می شود و انسداد ناشی از سخت شدن رگها باعث خونریزی مغزی می شود.

کلیه ها نیز همان طور که گفته شد در اثر بالا بودن فشارخون ممکن است صدمه ببینند به عبارت دیگر هر نوع فشارخون کنترل نشده باعث تشدید بیماری کلیه ها و مانع انجام عملیات حیاتی آنها می شود.

فشارخون علاوه بر ایجاد بیماری در سرخرگهای تغذیه ای، عروق کرونری قلب روی عضله قلب نیز اثر مستقیمی دارد فشار داخل بطن چپ افزایش می یابد تا خون را در داخل سرخرگها به جریان اندازد. سلولهای عضله قلب فعالیت و کار بیشتری می کنند تا فشار اضافه شده را تحمل کنند در نتیجه سلولها بزرگ می شوند. عضله قلب ضخیم تر و آسیب پذیرتر می شود و در نتیجه در آینده قدرت تحمل هر گونه کم رسیدن خون را به دنبال بیماری عروق کرونر نخواهد داشت و علاوه بر تداوم فشار بر قلب باعث انبساط عضلات شده و قدرت انقباضی آنها را کم می کند و باعث بزرگ شدن و منبسط شدن حفره بطن چپ می شود و نارسایی بطن چپ رخ می دهد.

راههای درمان افزایش فشارخون

گرچه دارو غالباً مورد نیاز است ولی معالجات بدون دارو هم در چند ساله اخیر مورد توجه قرار گرفته است. مثلاً کم کردن وزن دارای مزایای زیادی می باشد و همچنین کم کردن میزان مصرف نمک در غذا ضروری است. روشهای جدید، تمرکز اعصاب، آرامش و غیره را مورد مطالعه و اهمیت قرار می دهند ولی کنترل فشارخون هر شخص بستگی به سیستم عصبی او دارد و درمان دارویی اصولی ترین روش معالجه فشارخون است و غالباً به طور طولی المسدت ادامه می یابد و نداشتن عوارض جانبی منفی از طرف دارو هم مسئله مهمی است. بنابراین کسانی که مبتلا به ازدیاد فشارخون هستند باید مقداری غذای مصرفی آنها کم شود و

از جمع شدن آب در بدنشان جلوگیری شود به همین دلیل نباید نمک بخورند زیرا نمک آب را در بدن نگه می دارد و از ورود کلسترول به بدن جلوگیری می کند و باعث تصلب شرايين و تنگی جدار عروق کرونر می شود و در نتیجه فشارخون بالا می رود.

این افراد می توانند از سبزیجات تازه به غیر از اسفناج و کلم و کرفس و مارچوبه استفاده کنند و همچنین از برنج، میوه پخته یا خام، نان بدون نمک، گوشت به مقدار کم، ماهی و سیب زمینی در رژیم غذایی خود می توانند استفاده کنند ولی از خوردن تخم مرغ، چربی حیوانی، شکلات، فندق، بادام و چای و قهوه و ماهی پرچرب خودداری کنند. نوشیدن چای برای آنها زیان آور است زیرا روی کلیه اثر می گذارد اگر چای کم رنگ را با کمی شیر استفاده کنند بهتر است.

پی نوشتها

1 - Maximum

2 - Minimum

منابع

- ۱- قلب، دکتر منوچهر قارونی، انتشارات فردا به ۱۳۷۱
- ۲- بیماری ایسکمیک قلب، دکتر منوچهر قارونی، چاپ دوم
- ۳- فشارخون و درمان طبیعی، دکتر جی راسل. اسندال، ترجمه حمید ایرانیها، انتشارات ققنوس
- ۴- رژیم غذایی برای انواع بیماریها، نوشین شکیب، ۱۳۷۱

پی نوشت ها

- ۱- سیاهرگ ششی
- ۲- بطن چپ
- ۳- دهلیز چپ
- ۴- درجه ها
- ۵- سیاهرگ زیرین
- ۶- سیاهرگ زیرین
- ۷- دهلیز راست
- ۸- بطن راست
- ۹- سرخرگ ششی
- ۱۰- سرخرگ آئورت

کار قلب 11. The Working of the heart