



فشار خون بالا و خطرات آن

تعریف:

فشار خون عبارتست از مقدار مقاومت ایجاد شده توسط رگها در مقابل قلب و جریان گردش خون .

طبیعی است که هرچه شریان ها باریک تر و تنگ تر باشند فشار خون بالاتر خواهد بود.

لازم بذکر است فشار خون بالای کنترل نشده، خطر ابتلا به بیماری های جدی مانند سکته و حمله قلبی را افزایش می دهد .



علائم:

تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا در اکثر موارد اصلا علامتی ندارند ولی می تواند دچار سردرد، سرگیجه و یا مقدار کمی خون دماغ می شوند.

انواع و علت فشار خون بالا؛

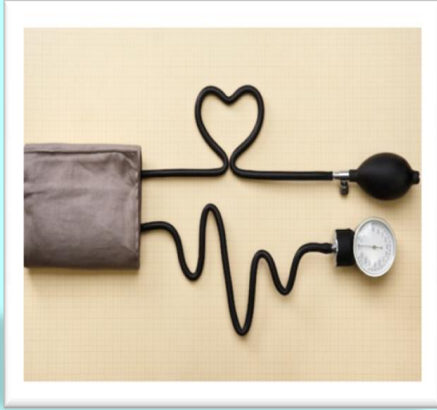
فشار خون اولیه: در ۹۰ تا ۹۵ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا، علت مشخصی برای فشارخون وجود ندارد. این نوع فشار خون را فشار خون اولیه می نامند که به صورت تدریجی و بعد از چندین سال به وجود آمده و با افزایش سن ، ممکن است همه مردم به آن مبتلا شوند .

فشار خون ثانویه: ۵ تا ۱۰ درصد موارد فشار خون بالا معمولا ناگهانی ایجاد شده و نسبت به نوع اولیه، فشار خون شدیدتری را ایجاد می نمایند و علل آنهم موارد زیر است:

✓ مشکلات کلیوی

✓ تومور غده فوق کلیه

✓ نقص مادرزادی قلب



نحوه ایجاد فشار خون بالا:

سن بالا و نژاد و سابقه خانوادگی در ایجاد فشار خون بالا موثرند ولی عوامل دیگری که باعث فشار بالا میشوند و قابل کنترل هستند، عبارتند از:

۱-چاقی یا اضافه وزن.

۲-عدم تحرک.:

۳-استعمال دخانیات: مواد شیمیایی موجود در دخانیات ضمن بالا بردن فشار حین مصرف آنها به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می کنند و منجر به باریک شدن شریان ها و افزایش فشار خون می شوند.

۴-مصرف نمک(سدیم) فراوان در غذاها: مصرف زیاد سدیم باعث نگه داری مایعات در بدن می شود و منجر به افزایش فشار خون می گردد.

۵-کمبود پتاسیم در غذاها: پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن کمک می کند. چنان چه پتاسیم کافی دریافت نشود، سدیم بالایی در خون انباشته می گردد.

۶-میزان بسیار پایین ویتامین D: ویتامین D در تولید آنژیومی توسط کلیه که فشار خون را تحت تاثیر قرار می دهد نقش دارد و کمبود آن می تواند منتهی به فشار خون بالا شود.

۷-مصرف الکل: نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند. مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می دهد.

۸-استرس: از طریق ادرنالین فشار را بالا می برد .

۹-بارداری و هورمونهای آن : می تواند منجر به فشار خون بالا شود.

فشارخون در کودکان:

در برخی کودکان فشار خون بالا به دلیل مشکلاتی مانند بیماری قلبی و کلیوی به وجود می آید. ولی بسیاری از موارد ، شیوه زندگی غلط مانند رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی و چاقی کودک منجر به فشارخون بالا می گردد.

