



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

فشار خون بالا

تهیه کننده: خانم زهرا راد

با نظارت: آقای دکتر محمد علی بابایی

فوق تخصص قلب و عروق

واحد آموزش ضمن خدمت

منبع: کتاب قلب و عروق و گردش خون

ترجمه دکتر ملاحت پاکروان و دکتر صدیقه

سالمی ویراست پانزدهم ۲۰۲

راه های تشخیص و درمان

فشار خون یکی از مهم ترین شاخص های سلامت قلبی-عروقی است. فشار خون بالا (هایپرتنشن) یکی از مشکلات رایج در دنیای امروز است که به عوامل مختلفی از جمله سبک زندگی، وراثت و بیماری های زمینه ای بستگی دارد.

تعریف فشار خون

فشار خون به نیرویی گفته می شود که خون در هنگام گردش در رگ ها به دیواره های شریانی وارد می کند. این نیرو تحت تأثیر دو فاز اصلی قلب، سیستول (انقباض قلب) و دیاستول (استراحت قلب) قرار دارد.

انواع فشار خون

سازمان های بهداشتی مانند انجمن قلب آمریکا (AHA) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) فشار خون را به گروه های مختلفی تقسیم می کنند:

۱- فشار خون نرمال

۲- پیش هایپرتنشن (Pre Hypertension)

۳- هایپرتنشن مرحله ۱ (Stage ۱ Hypertension)

۴- هایپرتنشن مرحله ۲ (Stage ۲ Hypertension)

۵- هایپرتنشن بحرانی (Hypertensive Crisis)

علل فشار خون بالا

الف. هایپرتنشن اولیه

(Essential Hypertension)

این نوع فشار خون بالا علت مشخصی ندارد و بیش از ۹۰٪ موارد فشار خون بالا را شامل می شود. عوامل مختلفی می توانند باعث ایجاد فشار خون بالا در این نوع شوند:

۱- وراثت: ژنتیک نقش مهمی در افزایش خطر فشار خون بالا دارد. افرادی که

سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

۲- **سبک زندگی** : رژیم غذایی پرنمک، مصرف زیاد الکل، عدم فعالیت بدنی و چاقی از عوامل اصلی خطر در بروز هایپرتنشن هستند.

۳- **استرس مزمن** : استرس طولانی مدت و اضطراب می توانند موجب افزایش فشار خون شوند.

۴- **سیگار کشیدن** : نیکوتین در سیگار می تواند عروق را تنگ کرده و فشار خون را افزایش دهد.

۵- **سن** : با افزایش سن، شریان ها معمولاً سفت می شوند و خطر فشار خون بالا افزایش می یابد.

ب. هایپرتنشن ثانویه

(Secondary Hypertension)

این نوع فشار خون بالا به دلیل بیماری های خاص ایجاد می شود و شامل حدود ۵-۱۰٪

از موارد فشار خون بالا است. برخی از علل این نوع فشار خون عبارتند از:

بیماری های کلیوی ، اختلالات هورمونی (مانند پرکاری تیروئید)، فئوکروموسیتوما (یک نوع تومور آدرنال) یا سندروم کوشینگ، آپنه خواب، مصرف برخی داروها مانند داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) ، استروئیدها و داروهای ضدبارداری ممکن است موجب افزایش فشار خون شوند.

روش های تشخیص فشار خون بالا

الف. اندازه گیری فشار خون

تشخیص فشار خون معمولاً با استفاده از دستگاه های فشارسنج انجام می شود. این اندازه گیری معمولاً در چندین نوبت و در شرایط مختلف (در منزل ، اندازه گیری فشار خون ۲۴ ساعته ، در مطب) انجام می شود تا فشار خون واقعی بیمار مشخص گردد.

ب. آزمایش های خون و ادرار

برای بررسی علل ثانویه فشار خون بالا، ممکن است آزمایش های مختلفی انجام شود.

• آزمایش های خون برای ارزیابی عملکرد کلیه، سطح قند خون، چربی های خون، عملکرد تیروئید و هورمون ها

• آزمایش های ادراری برای بررسی بیماری های کلیوی و تشخیص علائم آسیب به کلیه ها

ج. اکوکاردیوگرافی و الکتروکاردیوگرام (ECG)

زمستان ۱۴۰۳