



## فشارخون

تحت تاثیر چه عواملی است؟

● **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود. بعضی سعی می کنند با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا غذا خوردن بیشتر استرس خود را کم کنند. این امر در بلند مدت می تواند سبب افزایش فشارخون شود.

● **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می توانند احتمال بروز فشارخون بالا را بیشتر کنند. بارداری هم از عواملی است که می تواند در برخی خانم های باردار افزایش فشارخون را به همراه داشته باشد.



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



● **دخانیات و مصرف الکل:** تنباکو هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می تواند به طور موقت سبب افزایش فشارخون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند. هرچه قطر رگ کم تر شود، فشارخون بیش تر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

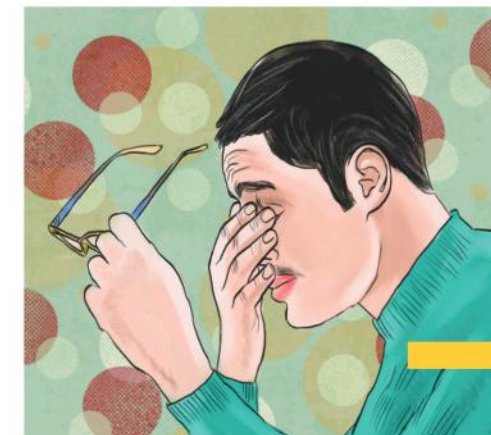
● **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. در افراد حساس به نمک نگه داشتن آب بیشتر در بدن باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

● **مصرف کم تر از اندازه پتاسیم:** در بدن تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است. اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. پس اگر پتاسیم کم مصرف شود، سدیم خون زیاد شده و افزایش سدیم یعنی اینکه فرد در خطر فشار خون است. همچنین مصرف پتاسیم باعث کاهش انقباض عضلات عروق می شود.



## پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## فشار خون

### تحت تاثیر چه عواملی است؟

عوامل زمینه‌سازی وجود دارند که می‌توانند به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا در افراد منجر شوند. به این عوامل، عوامل خطر فشار خون بالا دارند. مهمترین عوامل خطر بیماری فشار خون بالا بیشتر می‌شود:

- **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.
- **نژاد:** این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.



● **سابقه خانوادگی:** افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند، احتمال ابتلای بیشتری به فشارخون بالا دارند.

● **اضافه وزن:** هرچه وزن بیشتر باشد، قلب باید برای تغذیه بافت‌های بدن خون بیشتری را به رگ‌ها بفرستد. افزایش حجم خون در گردش باعث افزایش احتمال فشارخون بالا می‌شود، به خصوص در چاقی‌های شکمی، انسولین مقاوم به درمان سبب افزایش فشارخون می‌شود.

● **کم‌تحرکی:** هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می‌شود. این مساله، نیروی وارد بر رگ‌ها را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون را بالا می‌برد. همچنین کم‌تحرکی باعث افزایش وزن و پیامدهای آن بر فشارخون می‌شود.