**چطور بفهمیم که فشار خون بالا داریم؟ و چه کنیم؟**

**الف- فشارخون چیست ؟**

 خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن **گردش خون** می گویند. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن **قلب** است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند، **سیاهرگ** و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، **سرخرگ** نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد گردد که به آن **فشارخون** می گویند. مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد: مقدار خوني كه در هر دقيقه از قلب خارج می شود، و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد.

**ب- چرا فشارخون بالا می رود؟**

فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.

**ج- مقدار فشارخون طبیعی و غیرطبیعی چقدر است؟**

 مقدار فشارخون با دو عدد مشخص می شود: عدد بزرگتر که فشارخون**سيستول (حداکثر)** را نشان می دهد و عدد کوچک تر که فشارخون **دياستول (حداقل)** را نشان می دهد. در زمان انقباض عضله قلب که خون وارد سرخرگ ها مي شود و فشارخون به حداكثر مقدار خود مي رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ ها خارج می شود و فشارخون به حداقل مقدار خود مي رسد. واحد اندازه گیری فشارخون **میلی متر جیوه** است و در بزرگسالان مقادیر طبیعی و غیرطبیعی آن چنین است:

* **فشارخون طبیعی (نرمال):** فشارخون سیستول کمتر از 120 و فشارخون دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه
* **پیش فشارخون بالا (قبل از ایجاد فشارخون بالا):** فشارخون سیستول 139- 120 و فشارخون دیاستول 89- 80 میلی متر جیوه
* **فشارخون بالا**: فشارخون سیستول بیشتر از 140 و فشارخون دیاستول بیشتر از 90 میلی متر جیوه

**د- چطور بفهمم که فشارخون بالا دارم؟**

 فشارخون بالا معمولا علامت ندارد. البته ممكن است افراد دارای فشارخون بالا سردرد در ناحيه پشت سر، سرگيجه، تاري ديد، خستگي زودرس و تپش قلب، تنگي نفس شبانه یا هنگام فعالیت، و درد در قفسه سينه داشته باشند. تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد 30 ساله و بالاتر، زنان باردار و بیماران مبتلا به نارسایی کلیه، اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم و از پزشکان، پرستاران و ماماها بخواهیم تا فشارخون ما را اندازه بگیرند.

**ه- اگر فشارخون من بالا باشد، چه مشکلاتی برایم ایجاد می شود؟**

1. در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.
2. فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می‌شود. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلا به عضله قلب نرسد، سكته قلبي رخ می دهد.
3. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جريان خون به مغز می شود. اگر تنگي بسيار شديد شود و یا رگ های مغز کاملا بسته شود، سكته مغزي رخ می دهد.
4. فشارخون بالا مي‌تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونريزي‌ مغزي ايجاد كند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها، بينايي و قدرت تكلم شود.
5. فشارخون بالا می تواند باعث نارسايي كليه‌ ها شود.
6. در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونريزي ته چشم، تاری دید و حتی کوری شود.

**و- برای اطلاع از مقدار فشارخون خودم چه باید بکنم؟**

1. لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه‌ گیری کنند. اگر از حد طبيعي بالاتر باشد، مراجعه به پزشك ضروری است.
2. حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملا تخلیه کنید، و عصبانی نباشید.

**ز- اگر فشارخون من بالا باشد، چه باید بکنم؟**

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شيوه زندگي است. اصلاح شيوه زندگي شامل این اقدامات است:

1. مصرف دارو براساس نظر پزشک
2. اصلاح رفتارهای تغذيه‌اي ناسالم: با كاهش مقدار مصرف چربي، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مقدار مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه های سالم تر پخت غذا مانند بخار پز کردن و آب پز کردن
3. انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
4. ترك مصرف نوشیدنی های الكلی
5. كاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی