

■ فشارخون بالا یا پرفشاری خون به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می‌شود زیرا معمولاً با علائمی همراه نیست و در صورت عدم درمان ممکن است خطرناک باشد.

در اندازه‌گیری فشارخون دو عدد مهم است: فشارخون سیستولیک یا بالایی و فشارخون دیاستولیک یا پایینی. این دو عدد می‌توانند به شما بگویند که فشارخوتان در چه وضعیتی است: پایین، طبیعی، بالا و یا خیلی بالا که به آن پرفشاری خون می‌گویند.

فشارخون بالا یا پرفشاری خون که لقب قاتل خاموش را به خود گرفته است، معمولاً با علائمی همراه نیست و تنها راه تشخیص وجود این مشکل و پیگیری وضعیت سلامت قلبتان، خوانش دقیق و اندازه‌گیری‌های مکرر آن است.

در ادامه آنچه باید درباره قرائت فشارخون و این که آن عدد چه معنایی برای شما دارد بدانید، آمده است. با ما همراه باشید. فشارخون چیست؟

فشارخون نیرویی است که از سمت خون به شریان‌های بدن وارد می‌شود. این فشار با دو عدد اندازه‌گیری می‌شود:

- فشار سیستولیک(عدد بالایی). فشاری است که در زمان ضریان قلب به دیواره‌های شریان شما وارد می‌شود.

- فشار دیاستولیک(عدد پایینی). فشاری است که در زمان استراحت قلب، در فاصله زمانی بین دو ضریان قلب، بر دیواره‌های شریان شما وارد می‌شود.

فشارخون با واحد میلی‌متر جیوه (Hg mm) اندازه‌گیری می‌شود.

پزشکان برای تعیین این که آیا فردی دچار فشارخون بالا، که در پزشکی به عنوان پرفشاری خون نیز شناخته می‌شود، هست یا نه، اندازه‌گیری‌های فشارخون را به دسته‌های مختلفی طبقه‌بندی می‌کنند.

فشارخون طبیعی

وقتی می‌گوییم فشارخون طبیعی است که شرایط زیر وجود داشته باشد:

. سیستولیک: کمتر از 120 میلی‌متر جیوه

. دیاستولیک: کمتر از 80 میلی‌متر جیوه

اگر فشارخون شما حول و هوش این اعداد است، به طور کلی این معنا را می‌دهد که قلبتان سالم است. با این وجود، حتی اگر فشارخون نرمالی دارید، برخی عوامل می‌توانند خطر ابتلا به فشارخون را در شما به مرور زمان افزایش دهند. آن‌ها عبارت‌اند از:

- سیگار کشیدن

- عدم تحرک یا فعالیت بدنی

- چاقی یا چربی اضافی بدن

- مصرف زیاد نمک

- مصرف خیلی کم پتاسیم

- نوشیدن الکل

- سابقه خانوادگی فشارخون بالا

فشارخون پایین

گاهی اوقات، فشارخون می‌تواند پایین‌تر از حد طبیعی باشد. وقتی می‌گوییم فشارخون پایین است که این شرایط را داشته

باشد:

. سیستولیک: کمتر از 90 میلی‌متر جیوه

. دیاستولیک: کمتر از 60 میلی‌متر جیوه

فشارخون پایین همیشه نگران‌کننده نیست؛ در واقع، اغلب بی‌ضرر است و حتی می‌تواند نشان‌دهنده سلامتی باشد.

متخصصان می‌گویند: اگر شما یک ورزشکار هستید یا فردی هستید که کار زیادی از بدنتان می‌کشید، طبیعی است که فشارخون نسبتاً کمی داشته باشید.

به هر حال، فشارخون پایین با علائم زیر همراه است:

- منگی و سبکی سر در هنگام ایستادن

- سرگیجه

- تنفس تند و کوتاه

- تشنگی غیرمعمول

- حالت تهوع

این حالت ممکن است نتیجه برخی شرایط یا داروهای خاص باشد. فشارخون پایین به طور معمول با بیماری پارکینسون، تغییرات هورمونی و بارداری رخ می‌دهد.

فشارخون افزایش‌یافته

فشارخون افزایش‌یافته این‌گونه در نظر گرفته می‌شود:

. سیستولیک: 120 تا 129 میلی‌متر جیوه

. دیاستولیک: کمتر از 80 میلی‌متر جیوه

این اولین علامت هشداردهنده برای پرفشاری خون است و اغلب به آن "پیش پرفشاری خون" گفته می‌شود. پزشک شما در این شرایط احتمالاً برای پایین آوردن فشارخوتان توصیه‌هایی برای تغییر در شیوه زندگی‌تان خواهد کرد، از جمله:

- حفظ وزن سالم

- ورزش بیشتر

- دریافت کمتر سدیم

- پیروی از یک رژیم غذایی متعادل‌تر

- ترک سیگار

- مدیریت استرس

پرفشاری خون: مرحله 1

پرفشاری خون مرحله‌ی یک این‌گونه تعریف می‌شود:

. سیستولیک: 130 تا 139 میلی‌متر جیوه

. دیاستولیک: 80 تا 89 میلی‌متر جیوه

متخصصان می‌گویند، به طور کلی برای درمان پرفشاری خون در این سطح، داروها ضروری تلقی نمی‌شوند و در عوض شما باید متعهد شوید که آن دسته از توصیه‌ها که برای داشتن یک سبک زندگی سالم‌تر برای کاهش فشارخون سفارش می‌شود را

انتخاب کنید.

اگر مجبور هستید انرژی‌تان را روی یک فعالیت برای کاهش فشارخون متمرکز کنید، ورزش را توصیه می‌کنیم، زیرا ورزش نه تنها به خودی خود فشارخون را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند استرس را نیز که یکی دیگر از دلایل فشارخون بالا است کاهش دهد.

پرفشاری خون: مرحله 2

پرفشاری خون وقتی فشارخون بالا می‌رود، بدتر می‌شود. پرفشاری خون مرحله دو زمانی است که شرایط زیر وجود داشته باشد:

. سیستولیک: بیش از 140 میلی‌متر جیوه

. دیاستولیک: بیش از 90 میلی‌متر جیوه

متخصصان می‌گویند با این که همچنان اصلاح شیوه زندگی برای کاهش فشارخون بالا لازم است؛ اما به طور معمول برای پایین آوردن پرفشاری خون افرادی که در مرحله 2 آن هستند، به دارو نیز نیاز است.

در صورت عدم درمان فشارخون بالا می‌تواند منجر به تهدیدات سلامتی زیر شود:

- حمله قلبی

- نارسایی قلبی

- سکته

- کاهش بینایی

- اختلال عملکرد جنسی

- بیماری یا نارسایی کلیه

پرفشاری خون بحرانی

فشارخون وقتی بحرانی است که شرایط زیر وجود داشته باشد:

. سیستولیک: بیش از 180 میلی‌متر جیوه

. دیاستولیک: بیش از 120 میلی‌متر جیوه

این فشارخون می‌تواند بسیار خطرناک باشد و نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد، به خصوص اگر با علائم زیر همراه باشد:

- تنگی نفس

- سردرد

- خون‌دماغ

- اضطراب شدید

- کمردرد

- بی‌حسی

- تغییر در بینایی

پرفشاری خون بحرانی یا شدید می‌تواند منجر به صدمه به اندام‌ها شود و خطر سکته مغزی، حمله قلبی و سایر عواقب تهدیدکننده زندگی را افزایش دهد. اگر فشارخون بالا را در کنار هر یک از علائم فوق تجربه کردید، سریعاً با شماره 115 تماس بگیرید.

هر چند وقت یکبار باید فشارخون را اندازه‌گیری کرد؟

اگر فشارخونتان طبیعی است و پزشکتان معتقد است شما در معرض خطر کمی برای پرفشاری خون قرار دارید، احتمالاً سالی یکبار معاینه و چکاپ برای اندازه‌گیری فشارخونتان که به صورت روتین انجام می‌دهید، کافی است.

با این حال، اگر در معرض خطر هستید یا فشارخون بالایی دارید، ممکن است پزشکتان توصیه کند فشارخونتان را در خانه هم بررسی کنید.

اگر در خانه دستگاه اندازه‌گیری فشارخون دارید، باید فشارخونتان را دو بار صبح و دو بار عصر اندازه‌گیری کنید و بین هر کدام از آنها یک دقیقه صبر کنید.

علاوه بر این، مهم است قبل از اندازه‌گیری فشارخون، پنج دقیقه آرام و ریلکس باشید، زیرا این امر می‌تواند روی دقت اندازه‌گیری شما تأثیر بگذارد. در واقع اگر مشغول ورزش، حرکت و یا صحبت کردن هستید و 5 دقیقه صبر نکنید و فشارخونتان را اندازه بگیرید این اندازه‌گیری فایده‌ای ندارد.

در نهایت این که برای اندازه‌گیری فشارخون در منزل از یک دستگاه معتبر استفاده کنید.

منبع: تبیان