



فشار خون بالا باعث ابتلا به چه بیماری‌هایی می‌شود؟

در آرزوی ۱۲

آمار بالایی است؛ سالانه

بیش از ۱۰۰ هزار ایرانی به

خاطر ابتلا به فشار خون

بالا جان خود را از دست

می‌دهند. به طور متوسط

۲۲ درصد زنان و ۲۱ درصد

مردان ایرانی به فشار خون بالا مبتلا هستند. بیش از

۵۰ درصد از گروه سنی ۵۵ تا ۶۹ سال در کشور با عوارض

فشار خون بالا دست و پنجه نرم می‌کنند. بدترین

بخش انتشار آمار این است که در همین گروه سنی، ۵۰

درصد مرگ و میرها ناشی از مشکلات قلبی - عروقی

است و ۳۳ درصد مرگ و میرهای قلبی - عروقی به دلیل

ابتلا به فشار خون بالا است. به همین دلیل در روز

جهانی فشار خون سراغ بیماری‌هایی رفته‌ایم که به

دلیل ابتلا به فشار خون ممکن است بروز کند.

لیلا شوقی

خبرنگار

دچار فشار خون بالا شده است. فشار خون ۹ روی ۶ هم فشار خون کم و پایین است که منجر به سکته، بیماری‌های کلیوی و بیماری‌های قلبی می‌شود. البته درصد کمی از ایرانی‌ها دچار فشار خون پایین هستند و به خاطر سبک زندگی، مصرف بالای نمک، استرس و بی‌تحرکی درصد بالایی از شهروندان به فشار خون بالا مبتلا هستند.

که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ‌ها به وجود می‌آید گفته می‌شود. فشار خون سیستولیک طبیعی ۱۲ است و در صورتی که بالاتر و به عدد ۱۴ به بالا برسد، موجب سرگیجه و حتی در صورت طولانی بودن منجر به مرگ شود. فشار خون دیاستولیک نرمال ۸ میلی‌متر جیوه است و بالاترین حد آن هم عدد ۹ است؛ بنابراین اگر کسی فشارش ۱۴ روی ۹ یا بیشتر باشد،

فشار خون یعنی چه؟

فشار خون نشانه اندازه‌گیری دو عامل است: یکی برون ده قلب (فشار خون سیستولیک) و دیگری مقاومت رگ (فشار خون دیاستولیک). برون ده قلب، مقدار خونی است که به وسیله قلب به درون شریان‌ها پمپ می‌شود که حدود ۵ تا ۶ لیتر است. مقاومت رگ هم مقاومتی است

اثرات فشار خون بالا

فشار خون بالا، خود یک بیماری است اما این عارضه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های دیگری هم شود؛ بیماری‌هایی که غیرمستقیم به مرگ افراد منجر می‌شود. از جمله این عوارض می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

نقش‌ها نشان می‌دهد کلیه و فشار خون در ارتباط تنگاتنگ با هم هستند؛ چرا که یکی از وظایف کلیه کنترل مقدار نمک و آب بدن هم هست. دو عاملی که یکی از آنها یعنی نمک، به شدت بر فشار خون بالا تاثیرگذار است. شاید به خاطر همه اینهاست که باعث شده فشار خون بالا در افراد مبتلا به بیماری کلیوی رایج باشد چرا که فشار خون بالا به کلیه‌ها آسیب می‌زند. اورولوژیست‌ها، برای درمان مشکلات کلیوی بیماران‌شان اول از همه به فکر کنترل فشار خون بالای او هستند. نارسایی کلیه، دیالیز و پیوند کلیه از مشکلاتی است که فشار خون بالا برای بیماران کلیوی ایجاد می‌کند. بیش از ۳۰ درصد دلیل ابتلا به بیماری‌های کلیوی به دلیل ابتلا به فشار خون بالاست و هر کسی که فشار خون و بیماری کلیوی داشته باشد با احتمال ۶۰ تا ۷۰ درصد ممکن است گرفتار نارسایی‌های کلیوی و دیالیز شود.

خونریزی چشم و کاهش دید: شبکه‌ی تنها عضو بدن است که عروق آن به صورت مستقیم قابل مشاهده بوده و به همین دلیل می‌توان فشار خون بالا را در آن دید و تشخیص داد. انسداد شریان‌های خونی به شبکه‌ی می‌تواند باعث تنگ و باریک شدن شریان شبکه‌ی شود. خونریزی‌های کوچک، تاری دید، ورم شریان‌های خونی چشم و حتی افت دید می‌تواند از اثرات فشار خون بالا بر چشم‌ها باشد. اگر فشار خون بالا درمان نشود، می‌تواند باعث پاره شدن شریان‌های خونی و در نتیجه خونریزی چشم هم شود. فشار خون بالا شاید اثرات اندکی بر چشم داشته باشد، اما اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا به دیابت هم مبتلا باشد، اثرات سوء بیماری می‌تواند بیشتر شود.

عبور مویرگ‌ها در سطح خون باعث آسیب دیدن پوست می‌شود. عوارض پوستی ناشی از فشار خون بالا زیاد است که مهم‌ترین آن سرعت بخشیدن به پیری و در نتیجه پیری زودرس است. ایجاد چروک و خشکی پوست، حاصل کاهش جریان خون و اکسیژن در بافت‌های مختلف پوست بدن است.

آسیب مغزی: برای این که مغز عملکرد خوبی داشته باشد، باید از خونی که به میزان زیادی اکسیژن با خود دارد، تغذیه کند. فشار خون بالا اما می‌تواند تغذیه خونی مغز را کاهش دهد. انسداد موقت جریان خون به مغز، حملات ایسکمیک گذرا را ایجاد می‌کند. حملات ایسکمیک گذرا، در واقع به شرایط ناپایداری گفته می‌شود که مغز به طور ناقص عمل می‌کند، این پدیده به خاطر خون‌رسانی ناقص به مغز به وجود می‌آید. در صورت انسداد شریان خونی و کاهش خون‌رسانی به مغز، سلول‌های مغزی از بین می‌روند. فرآیند از بین رفتن سلول‌های مغز به نام سکته مغزی شناخته می‌شوند. فشار خون بالای کنترل نشده، حافظه، توانایی یادگیری، به یاد آوردن اتفاقات و رویدادها، قدرت تکلم و استدلال را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با کنترل فشار خون بالا صدمات گذشته‌ای را که در مغز ایجاد شده نمی‌توان از بین برد، تنها می‌توان خطراتی را که در آینده در کمین است، کاهش داد.

بیماری‌های کلیوی: عملکرد کلیه در رابطه مستقیم با خون و فشار خون است. کلیه هورمون‌هایی را که روی تنش رگ‌های خونی تاثیرگذارند تنظیم می‌کند. به جز این اما کلیه مواد زائد خون را دفع می‌کند و مهم‌تر این که کنترل‌کننده فشار خون است. همه این

آسیب به شریان‌ها: شریان‌های خونی سالم انعطاف پذیرند و خون را بدون هیچ مانعی از خود عبور می‌دهند. فشار خون بالا اما شریان‌های خونی را منقبض و سخت کرده و انعطاف آنها را کم می‌کند. با فشار خون بالا چربی‌های مواد غذایی در شریان‌ها رسوب می‌کند و جریان خون در شریان‌ها با سرعت کمتری انجام می‌شود. با تنگ شدن شریان‌ها، فشار خون افزایش پیدا می‌کند تا زمانی که شریان‌های خونی انسداد پیدا می‌کنند و در نتیجه حمله یا سکته قلبی روی می‌دهد.

آسیب قلبی: فشار خون بالا عملکرد قلب را مختل می‌کند. اگر قلب یک پمپ آب باشد و از این پمپ خواسته شود بیش از حد توانش آب استخراج کند چه اتفاقی می‌افتد؟ پمپ حتماً آسیب می‌بیند و به زودی خراب می‌شود. اگر فشار خون هم بالا باشد، قلب برای این که عروق خونی را با فشار بیشتری پر از خون کند، مجبور است بیشتر کار کند و این یعنی که عضلات قلب بیشتر منقبض می‌شود. قلب برای این که جوابگوی فشاری که تحمل می‌کند باشد، بزرگ می‌شود. بزرگ شدن قلب باعث آریتمی، نارسایی قلبی، حمله قلبی و حتی مرگ قلبی می‌شود.

پیری زودرس: یکی از وظایف پوست این است که با تغییرات میزان اکسیژن محیطی مویرگ‌های خون به تنظیم فشار خون و ضربان قلب کمک کند. پوست زمانی وظیفه‌اش را درست انجام می‌دهد که شرایط بدن و فشار خون طبیعی باشد. در فشار خون بالا جریان خون عبوری از مویرگ‌های پوستی و دیگر نقاط بدن کاهش پیدا می‌کند. کاهش