

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

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



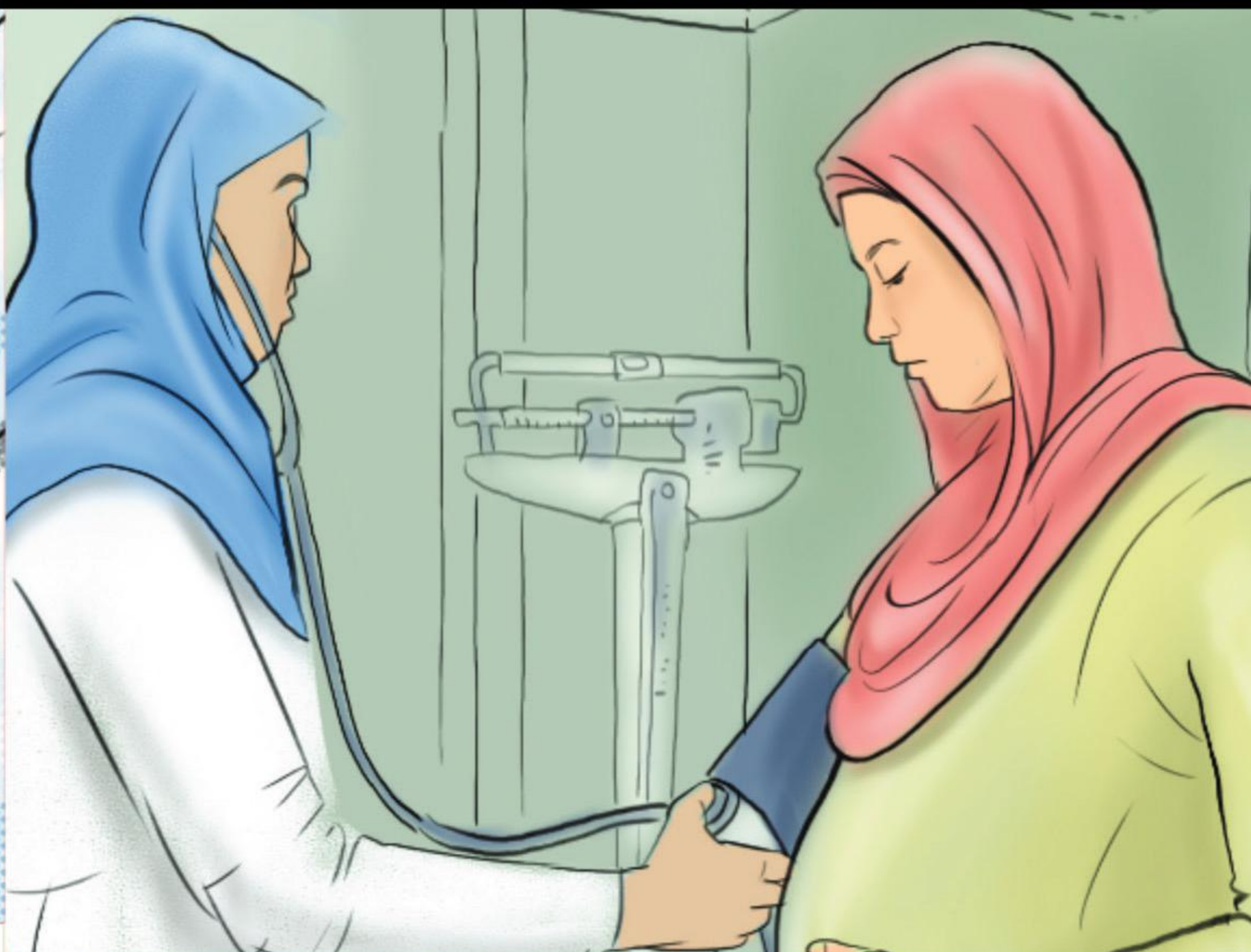
۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



● **دخانیات و مصرف الکل:** تنباکو هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می‌تواند به طور موقت سبب افزایش فشارخون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند. هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیش‌تر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

● **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کم‌تری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. در افراد حساس به نمک ننگه داشتن آب بیشتر در بدن باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

● **مصرف کم‌تر از اندازه پتاسیم:** در بدن تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است. اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. 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 می‌شود.



فشارخون

تحت تاثیر چه عواملی است؟

iec.behdasht.gov.ir



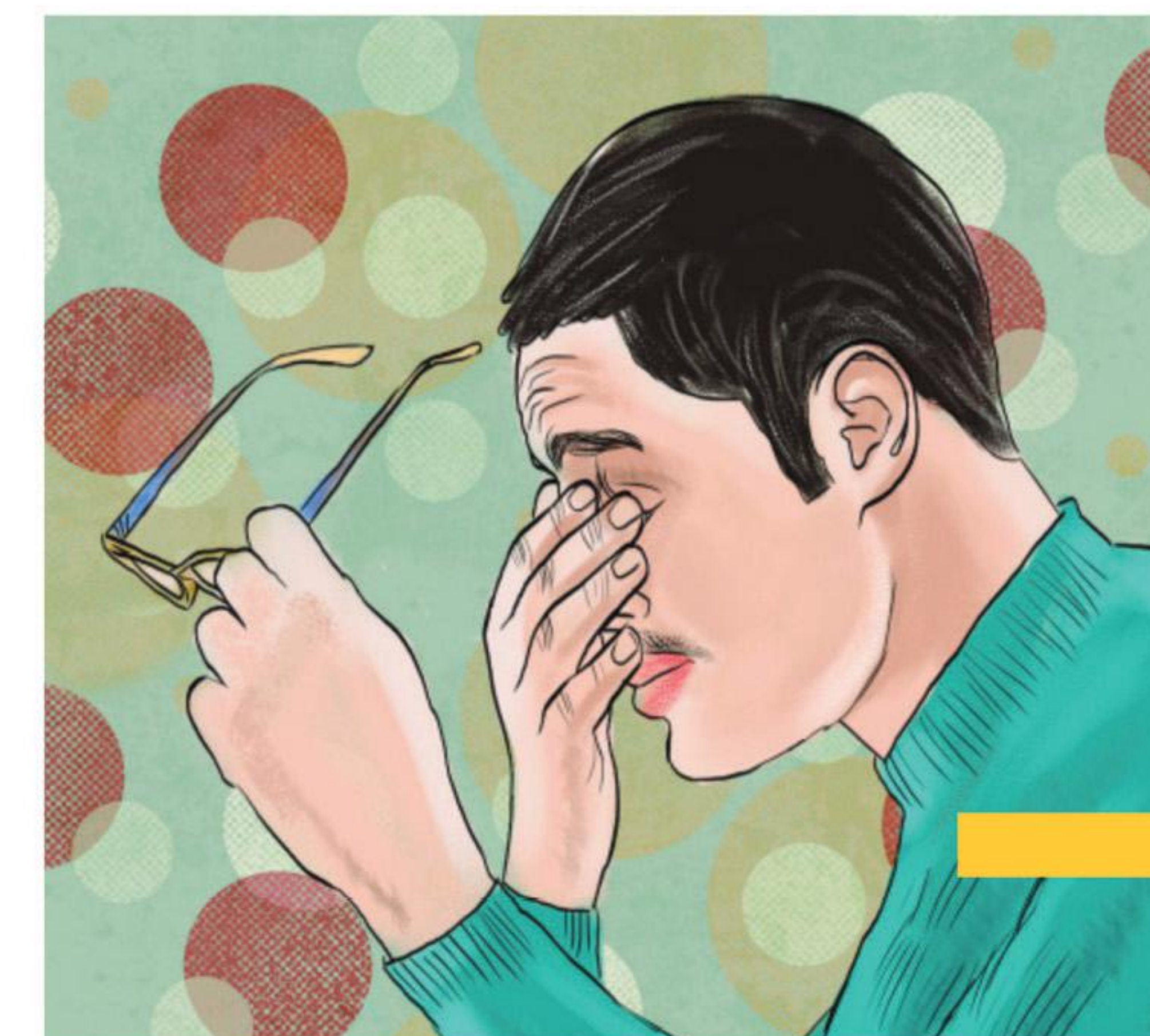
معاونت بهداشت گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن ها 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 سرخرگ ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم 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» مناسب تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

فشار خون

تحت تاثیر چه عواملی است؟

عوامل زمینه سازی وجود دارند که می توانند 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 می شود:

- **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.
- **نژاد:** این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولاً در سن پایین تری هم بروز می کند و عوارض 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 بافت های بدن خون بیشتری را به رگ ها بفرستد. افزایش حجم خون در گردش باعث افزایش احتمال فشارخون بالا می شود، به خصوص در چاقی های شکمی، انسولین مقاوم به درمان سبب افزایش فشارخون می شود.

● **کم تحرکی:** هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می شود. این مساله، نیروی وارد بر رگ ها را افزایش می دهد و طبیعتاً فشارخون را بالا می برد. همچنین کم تحرکی باعث افزایش وزن و پیامدهای آن بر فشارخون می شود.

