

همه چیز درباره فشار خون (فشار خون نرمال، بالا، پایین)

واقعا فشار خون چیست؟ فشار خون نیرویی است که خون را در سیستم گردش خون به حرکت در می‌آورد تا اکسیژن و مواد مغذی را برای تغذیه اندام‌ها تامین و گلبول‌های سفید، آنتی‌بادی‌ها و هورمون‌ها را برای تنظیم عملکرد بدن منتقل کند. از طرفی، گردش خون به حفظ دمای بدن و خروج مواد سمی و زائد از بافت‌ها نیز کمک می‌کند. اما دقیقا چه چیزی در ایجاد فشار خون موثر است؟ در واقع این قلب است که با هر ضربان برای بیرون راندن خون در شریان‌های اصلی مانند آئورت، کمک می‌کند تا فشار مشخصی ایجاد شود. دیواره ماهیچه‌ای شریان‌ها نیز در حفظ این فشار و کاهش تدریجی آن موثر هستند. بنابراین، هرچه قلب شما خون بیشتری پمپاژ کند و شریان‌های شما باریک‌تر شوند، فشار خون شما بالاتر می‌رود. اصولا برای اندازه‌گیری فشار خون از دستگاهی به نام فشارسنج استفاده می‌شود که قابلیت نمایش دو عدد برحسب میلی‌متر جیوه را دارد. عدد بالا یا همان فشار سیستولیک، فشار موجود در شریان‌ها را هنگام تپش قلب نشان می‌دهد و عدد پایین یا همان فشار دیاستولیک، فشار موجود در شریان‌ها را بین ضربان‌ها و در حالت استراحت قلب نشان می‌دهد. دقیقا فشار خون نرمال چقدر است؟ مؤسسه ملی سلامت و انجمن قلب آمریکا فشار خون نرمال را برای اغلب افراد در محدوده ۱۲۰ (فشار سیستولیک) روی ۸۰ (فشار دیاستولیک) میلی‌متر جیوه ذکر می‌کنند. هرگونه افزایش یا کاهش بیش‌ازحد در فشار خون نرمال می‌تواند نگران‌کننده و خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی، نارسایی کلیه و اختلالات مغزی مانند افت هوشیاری را افزایش دهد. بنابراین، اندازه‌گیری مداوم فشار خون در منزل به‌خصوص با افزایش سن و ورود به دهه سوم زندگی اهمیت زیادی دارد.

نکات مورد توجه در زمینه فشار خون نرمال در سنین مختلف

فشار خون نرمال کودکان به دلیل سرعت بالای ضربان قلب آن‌ها کمی متفاوت با بزرگسالان است. حداقل فشار خون در دوران نوزادی (بدو تولد تا یک سالگی) ۷۰ روی ۵۰ است. اصولا فشار خون نرمال در این بازه سنی ۹۰ روی ۶۰ و حداکثر فشار خون ۱۱۰ روی ۷۵ است. به‌تدریج با بزرگتر شدن نوزاد و ورود به مرحله کودکی (۱ تا ۵ سالگی) حداقل فشار خون به حدود ۸۰ روی ۵۵ می‌رسد. معمولا فشار خون نرمال در این بازه سنی ۹۵ روی ۶۵ است و اگر فشار خون در این بازه به ۱۱۰ روی ۷۹ برسد خطرناک است و باید به پزشک متخصص اطفال مراجعه شود.



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

اصولا فشار خون نرمال در سنين ۶ تا ۱۳ سالگی ۱۰۵ روی ۷۰ است. در واقع حداقل رنج فشار خون در اين دوران ۹۰ روی ۶۰ و حداکثر رنج فشار خون ۱۱۵ روی ۸۰ است. با ورود کودکان به دوران نوجوانی و جوانی، رنج فشار خون نرمال به ۱۱۰ روی ۷۰ می‌رسد. برخلاف باور برخی از افراد، اصولا تفاوت بارزی میان فشار خون نرمال برای خانم‌ها و فشار خون نرمال برای آقایان وجود ندارد. هرگونه افزایش یا کاهش فشار خون مزمن می‌تواند نگران‌کننده باشد.

علائم فشار خون بالا و نحوه کنترل آن

جالب است بدانید که اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا هیچ علامت یا نشانه‌ای ندارند، حتی اگر فشار خون به سطوح خطرناکی برسد. به‌همین دلیل، از آن به‌عنوان بیماری خاموش یاد می‌شود. تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است سردرد، عدم تعادل، تنگی نفس یا خونریزی از بینی داشته باشند. به همین دلیل توصیه می‌کنیم که حتی در سنين جوانی هر ماه یک بار به کمک دستگاه‌های دیجیتال خانگی فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید. به‌خصوص اگر سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری متابولیک را دارید. طبق آخرین دستورالعمل ارائه‌شده:

فشار خون ۱۲۰ تا ۱۲۹ روی ۸۰ متوسط است و می‌تواند نشان‌دهنده خطر ابتلا به فشار خون بالا در سنين بالاتر باشد.

فشار خون ۱۳۰ تا ۱۳۹ روی ۸۰ تا ۸۹ به‌عنوان مرحله ۱ فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود.

فشار خون بیشتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به‌عنوان مرحله ۲ فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود.

فشار خون بیشتر از ۱۸۰ روی ۱۲۰ جز شرایط اورژانسی است و نیاز به بررسی سریع پزشکی دارد.

درمان مرحله ۱ فشار خون بالا عمدتا از طریق تغییر در سبک زندگی انجام شود. اما برای درمان مرحله ۲ فشار خون بالا نیاز به مصرف داروهای ضد فشار خون است تا خطراتی

مانند سکته قلبی یا مغزی، آنوریسم یا بیرون زدگی عروق، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات بینایی در اثر پارگی عروق چشم، کاهش قدرت حافظه و زوال عقل در اثر فشار خون بالا بیمار را تهدید نکنند.

علائم فشار خون پایین

فشار خون پایین یا افت فشار خون معمولاً به اندازه فشار خون بالا نگران کننده نیست. با این وجود، می‌تواند نشانه ابتلا به مشکلات سلامتی باشد. طبق دستورالعمل‌های ارائه شده، رنج فشار خون ۹۰ روی ۶۰ یا کمتر به عنوان فشار خون پایین در نظر گرفته می‌شود. پزشکان معمولاً آن را به عنوان مشکل در نظر نمی‌گیرند، مگر این که نشانه‌های دیگری مانند خونریزی داخلی، بیماری قلبی، بارداری و مصرف برخی از داروها در کنار آن وجود داشته باشد. در صورت عدم کنترل این عارضه ممکن است عوارضی مانند عدم تعادل و افتادن روی زمین در اثر سرگیجه، تپش قلب، خستگی و کاهش انرژی، فرد را تهدید کند.

فشار خون نرمال در بارداری چند است؟

از نظر متخصصان کالج زنان و زایمان آمریکا (ACOG) فشار خون نرمال در بارداری باید در محدوده کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ باشد. با این وجود، در ۸ تا ۱۰ درصد از بارداری‌ها ممکن است مادر دچار افزایش فشار خون در بارداری شود. این مسئله می‌تواند نشان‌دهنده عوارض جدی مانند مسمومیت بارداری باشد. به همین دلیل، اندازه‌گیری و مدیریت فشار خون در طول بارداری بسیار مهم است. معمولاً فشار خون بارداری زمانی مورد توجه پزشکان قرار می‌گیرد که فشار خون مادر در ۲۰ هفته اول بارداری در محدوده طبیعی باشد و سپس در نیمه دوم بارداری به ۱۴۰ روی ۹۰ یا بالاتر برسد. از عوارض عدم کنترل فشار خون نرمال در بارداری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بروز مشکلاتی در عملکرد کبد، کلیه یا سایر اندام‌های مادر

زایمان زودرس

مردم‌زایی

محدود شدن روند رشد جنین و کاهش وزن نوزاد هنگام تولد

جدا شدن جفت از دیواره رحم

بهتر است بدانید که بعضی از مادران از هفته ۲۴ بارداری به بعد دچار افت فشار خون می‌شوند و رنج فشار خون آن‌ها به ۹۰ روی ۶۰ می‌رسد. اگرچه وضعیت نگران‌کننده‌ای نیست اما می‌تواند با علائمی مانند سرگیجه، غش کردن، تاری دید، خستگی، افزایش تنفس و ناتوانی در تمرکز باعث اختلال در روند زندگی مادر شود. مصرف مواد غذایی شور و شیرین و هیدراته نگه داشتن بدن می‌تواند باعث بهبود این مشکل شود.

راهکارهایی برای برخورداری از فشار خون نرمال

توجه به نکات زیر کمک زیادی به مدیریت و حفظ فشار خون در یک رنج طبیعی می‌کند:

داشتن وزن متعادل

برخورداری از یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه و سبزیجات

کاهش مصرف سدیم یا نمک

داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی سریع در روز

کاهش مصرف الکل

ترک سیگار

مراجعه منظم به پزشک برای چکاپ کامل و درمان بیماری‌های زمینه‌ای مانند چربی و قند خون بالا

سخن آخر

برای افزایش طول عمر و برخورداری از یک زندگی با کیفیت، حفظ فشار خون نرمال لازم است. خوشبختانه فشار خون بالا و پایین را می‌توان با مشاوره پزشکی زودهنگام و اعمال برخی از اصلاحات سبک زندگی مدیریت کرد.