

پیش از فشار خون بالا



مقادیر فشار خون از زمانی به زمان دیگر متغیر است.

برای اغلب مردم اندازه گیری دقیق فشار خون در ارزیابی سالانه کفایت می‌کند. اما افراد مبتلا به "پیش-پرفشاری خون" یا پرفشاری خون (یا فشار خون بالا) به بررسی دقیق‌تری نیاز دارند و از آنجایی که مقدار فشار خون در محیط‌های مختلف می‌تواند متفاوت باشد، برای شناسایی افرادی که به "پیش-پرفشاری خون" هستند، توجه به روش اندازه گیری اهمیت دارد.

در پایش سرپایی 24 ساعته فشار خون مقادیر بالای 135 روی 85، فشار خون بالا به حساب می‌آیند.

این مقدار در زمان خواب به بالاتر از 120 روی 75 کاهش می‌یابد. افرادی که فشار خون خود را در منزل اندازه گیری می‌کنند، در صورتی که میانگین فشار خون آنها بالاتر از 135 روی 85 باشد، دارای فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شوند.

پیش-پرفشاری خون به معنای فشار خون حداکثر 120 تا 139 میلی‌متر جیوه یا فشار خون حداقل 80 تا 89 میلی‌متر جیوه است اگر فکر می‌کنید که این تعاریف جدید به گونه ای طراحی شده اند که شما را در بالاترین گروه ممکن قرار دهند، حق با شماست.

هدف از این کار تحت فشار قرار دادن مردم نیست بلکه هدف این است که به جای مطمئن کردن افراد از اینکه خطری در بین نیست، کسانی که می‌توانند از فواید درمان بهره مند شوند، شناسایی شوند.

معیارهای جدید هر دوی فشار سیستولی (فشار حداکثر) و دیاستولی (حداقل) خون را مد نظر قرار می‌دهند.

پزشکان پس از سال‌ها اعتقاد به این که فشار دیاستولی خطر را بهتر پیشگویی می‌کند، اکنون می‌دانند که فشار خون سیستولی در این زمینه به ویژه در افراد بالای 50 سال از اهمیت بیشتری برخوردار است.

بیشتر افرادی که در گروه "پیش-پرفشاری خون" قرار دارند، به لحاظ ظاهری کاملاً سالم بوده و از قلب، کلیه و مغز سالم برخوردارند.

با وجود این همه افراد کاملاً سالم، آیا باز هم "پیش-پرفشاری خون" بیماری به حساب می‌آید؟ به واقع این بیماری نیست اما هشدار مهمی است که بیماری در پس آن نهفته است.

"پیش - پرفشاری خون" بودن خطر بروز فشار خون بالا را به عنوان یک بیماری جدی افزایش می‌دهد.

طبق بررسی انجام شده در سال 2005 افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند، دو برابر بیشتر نسبت به افراد دارای فشار خون طبیعی در معرض خطر ابتلا به بیماری پرفشاری خون قرار دارند.

بدتر اینکه "پیش-پرفشاری خون" احتمال ابتلا به بیماری قلبی را نیز افزایش می‌دهد.

بنابر این همین پژوهش مردانی که در گروه "پیش-پرفشاری خون" قرار می‌گیرند، 3.5 بار بیش از افراد با فشار خون طبیعی در معرض خطر حمله قلبی قرار دارند.

همشهری آنلاین