



آیا فشار خون بالا می تواند علت خستگی شما باشد؟

خواب آلودگی یا خستگی بیش از حد در طول روز می تواند از علائم فشار خون بالا باشد؛

خواب آلودگی یا خستگی بیش از حد در طول روز می تواند از علائم فشار خون بالا باشد؛ همچنین خستگی یک عارضه جانبی رایج است که با برخی از داروهای فشار خون مانند مسدود کننده های بتا مرتبط است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وری ول هلت، خواب آلودگی یا خستگی بیش از حد در طول روز می تواند از علائم فشار خون بالا باشد و یک علامت هشدار بالقوه برای مشکلات قلبی است. فشار خون بالا همچنین می تواند از طریق روش های دیگر مانند اختلال خواب با خستگی مرتبط باشد.

این مقاله به ارتباط بین فشار خون بالا و احساس خستگی می پردازد. همچنین خواهید آموخت که چه زمانی باید برای این علائم به پزشک مراجعه کنید و چگونه می توانید خطر ابتلا به فشار خون بالا و خستگی مرتبط را کاهش دهید.

محدوده فشار خون طبیعی چیست؟

اندازه گیری فشار خون شامل دو عدد است: سیستولیک فشار خون (عدد بالا) فشاری که خون به دیواره های رگ ها می آورد. دیاستولیک فشار خون (عدد پایین) اندازه گیری فشار در شریان ها بین ضربان قلب است.

طبق گفته انجمن قلب آمریکا (AHA)، فشار خون طبیعی 120 میلی متر جیوه (mmHg) سیستولیک و 80 میلی متر جیوه دیاستولیک است که معمولاً به عنوان "120 روی 80" گفته می شود. جدول زیر بازه ی فشار خون طبیعی و غیر طبیعی را مشخص می کند:

مراحل فشار خون

120/80 میلی متر جیوه یا کمتر طبیعی

120-129 mmHg/80 mmHg یا کمتر نسبتاً طبیعی

130-139 میلی متر جیوه سیستولیک یا دیاستولیک 80-89 میلی متر جیوه است مرحله 1 فشار خون بالا (خفیف)

140/90 میلی متر جیوه یا بالاتر مرحله 2 فشار خون بالا (متوسط)

180/120 میلی متر جیوه یا بالاتر بحران فشار خون (به دنبال مراقبت های اورژانسی باشید)

آیا فشار خون بالا شما را خسته می کند؟

ممکن است فشار خون بالا شما را خسته کند، اما نشانه قابل اعتمادی از این وضعیت نیست. فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت فیزیکی ایجاد نمی کند. تنها راه برای اطلاع از فشار خون بالا این است که تحت نظر یک پزشک باشید. برخی از دستگاه های ردیابی سلامت نیز می توانند به شما بگویند که آیا فشار خون شما بالا است یا خیر.

برخی از افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار خستگی می شوند که ممکن است به خود بیماری یا دلایل دیگر مرتبط باشد. در صورت عدم درمان، فشار بالای دیواره رگ های خونی می تواند باعث آسیب و منجر به مشکلات سلامتی شدید از جمله سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری کلیوی شود.

اگر فشار خون بالا دارید و احساس خستگی می کنید، بیشتر به دلیل سایر عوامل موثر است:
سبک زندگی

فشار خون شما تحت تأثیر رژیم غذایی و وضعیت هیدراتاسیون و همچنین سایر جنبه های سبک زندگی شما قرار دارد. به عنوان مثال:

نوشیدن آب کافی، نوشیدن مقدار زیادی نوشیدنی های کافئین دار و رژیم غذایی پر نمک می تواند به فشار خون بالا و همچنین خستگی دامن بزند.

اضافه وزن یا چاقی نیز با فشار خون بالا مرتبط است. نداشتن وزن طبیعی که از سلامتی شما حمایت کند نیز می تواند باعث احساس خستگی و بی حالی شود.

کم تحرکی یا ورزش نکردن زیاد نیز می تواند فشار خون شما را افزایش دهد. اگر آمادگی جسمانی ندارید، ممکن است استقامت چندانی نداشته باشید و حتی زمانی که فعالیت های روزانه خود را انجام می دهید بیشتر احساس خستگی کنید.

سیگار کشیدن، استفاده از الکل یا مصرف مواد دیگر نیز می تواند بر فشار خون شما تأثیر بگذارد و آن را بالاتر از حد طبیعی کند. این مواد همچنین می توانند باعث ایجاد احساس خستگی در شما شوند.

استرس

استرس باعث تغییرات هورمونی می شود که فشار خون را بالا می برد. اگر استرس ادامه داشته باشد (مزمین بشود)، می تواند به ایجاد فشار خون بالا کمک کند یا فشار خون بالا را بدتر کند. همچنین می تواند باعث شود که احساس خستگی داشته باشید.

به عنوان مثال، انجمن روانشناسی آمریکا (APA) گزارش می دهد که استرس مزمن می تواند الگوهای خواب را مختل کند، باعث عدم تعادل هورمونی شود و شیمی مغز را تغییر دهد: همه تغییراتی که می تواند منجر به خستگی شود.

اختلالات خواب

آپنه خواب وضعیتی است که باعث می شود تنفس فرد در هنگام خواب به طور مکرر متوقف شود. نشان داده شده است که آپنه خواب خطر فشار خون بالا و بیماری قلبی را افزایش می دهد و همچنین باعث خواب آلودگی یا خستگی در طول روز می شود.

رابطه بین آپنه خواب و فشار خون بالا به طور کامل شناخته نشده است، اما تصور می شود که این وضعیت ممکن است سیستم پاسخ بدن به استرس را فعال کند که فشار خون را افزایش می دهد. اگر آپنه خواب دارید، درمان آن با دستگاه CPAP که هنگام خواب استفاده می کنید ممکن است به مدیریت فشار خون شما کمک کند.

سایر مشکلات خواب مانند بی خوابی نیز با افزایش خطر فشار خون بالا مرتبط هستند.

شرایط سلامتی مزمن

فشار خون بالا و خستگی (با هم یا به تنهایی) نیز می تواند با یک بیماری مزمن پزشکی مرتبط باشد. اگر از قبل می دانید که به آن مبتلا هستید، ممکن است متوجه شوید که مدیریت این بیماری به رفع این علائم کمک می کند. با این حال اگر علائمی ندارید پزشک ممکن است شرایط شما را بررسی کند تا نتیجه قطعی بگیرد.

چند بیماری رایج که می تواند باعث تغییرات فشار خون و یا احساس خستگی شود عبارتند از:

شرایط خودایمنی (به عنوان مثال، دیابت نوع 1، آرتریت روماتوئید، مولتیپل اسکلروزیس)

بیماری مزمن کلیوی

بیماری قلبی

شرایط تیروئید

شرایط سلامت روان (مانند اضطراب)

عوارض فشار خون بالا درمان نشده

اگر فشار خون بالا تشخیص داده یا کنترل نشود، فشار روی دیواره رگ های خونی می تواند باعث آسیب شود. خستگی می تواند یکی از علائم اولیه آسیب باشد که همچنین می تواند منجر به مشکلات سلامتی شدید شود مانند:

سکته

بیماری کلیوی

آسیب چشم

نارسایی احتقانی قلب

حمله قلبی
آنوریسم
زوال عقل عروقی
مشکلات بارداری

چگونه فشار خون بالا را درمان کنیم؟

اولین قدم برای درمان فشار خون بالا، پی بردن به علت آن است. گاهی اوقات، عوامل زیادی وجود دارند که در افزایش فشار خون نقش دارند که باید مورد توجه قرار گیرند.

برخی از افراد می توانند با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود مانند کاهش وزن، ورزش و تغییر رژیم غذایی خود (مثلاً کاهش مصرف کافئین و نمک) فشار خون خود را کاهش دهند. سایر افراد برای کمک به کاهش فشار خون و کنترل آن نیاز به مصرف دارو دارند.

آیا داروهای فشار خون می توانند من را خسته کنند؟

اگر فشار خون بالا دارید، پزشکان احتمالاً داروهایی را برای کمک به مدیریت وضعیت شما تجویز می کنند. آنها همچنین ممکن است تغییرات سبک زندگی سالم را توصیه کنند.

خستگی یک عارضه جانبی رایج است که با برخی از داروهای فشار خون مانند مسدود کننده های بتا مرتبط است. این به این دلیل است که برخی از داروها با کاهش ضربان قلب کار می کنند که جریان اکسیژن و مواد مغذی انرژی زا به بافت های بدن را کند می کند.