

آیا می دانید فشارخون یعنی چه؟

بد نیست کمی راجع به حقیقت فشار خون و کم و کیف آن اطلاعاتی کسب کنیم تا بهتر بتوانیم اصطلاحات و اختلالاتی نظیر فشار خون بالا و پایین را درک کنیم...



بد نیست کمی راجع به حقیقت فشار خون و کم و کیف آن اطلاعاتی کسب کنیم تا بهتر بتوانیم اصطلاحات و اختلالاتی نظیر فشار خون بالا و پایین را درک کنیم.

فشار خون پایین

زمانی که جریان خون به قدری کاهش می یابد که اکسیژن و مواد مغذی کافی را به ارگان های حیاتی بدن نظیر مغز، قلب و کلیه نمی رساند در عملکرد این ارگان ها ایجاد اختلال می کند.

فشار خون نرمال و سالم چیست؟

زمانی که قلب می تپد، خون درون رگ های بدن جاری می شود. فشار خون سیستولیک مربوط به فشار ناشی از رگ ها در زمان پمپاژ قلب است. و فشار دیاستولیک فشار ناشی از استراحت شریان ها را بیان می کند و این درست زمانی است که خون درون قلب جمع می شود تا مجدداً عمل پمپاژ صورت بگیرد. هر نوع فشار خون بالاتر از 120 / 80 میلی متر جیوه را فشار خون بالا می دانند. زمانی که قلب در حالت استراحت است بطن چپ پر از خون برگشتی از ریه ها می شود. سپس بطن چپ منقبض شده و خون درون شریان ها جریان می یابد. نبضی که با قرار دادن انگشت در محل شریان ها احساس می کنیم نتیجه انقباض بطن چپ می باشد.

فشار خون چگونه تشخیص داده می شود؟

فشار خون به کمک مقدار خونی که توسط بطن چپ درون رگ ها پمپ می شود و مقاومت دیواره رگ ها در برابر جریان خون شناخته می شود. به طور کلی فشار خون زمانی که مقدار خون بیشتری پمپاژ می شود و یا زمانی که دیواره رگ ها تنگ و سخت شده باشد، بالاتر است و فشار خون پایین زمانی که خون کمتری پمپاژ شود یا مقاومت رگ ها کمتر باشد عارض می شود.

چگونه می توان فشار خون نرمال را حفظ کرد؟

بدن به کمک سلول ها گیرنده عصبی به نام بارارسپتور می تواند فشار خون را کنترل نماید. این سنسورها در مسیر شریان های بزرگ نزدیک قلب قرار دارد و به محض دریافت و احساس فشار خون پیام هایی به قلب، شریان ها، سیاهرگ ها و کلیه ها ارسال می کند تا با ایجاد تغییر فشار خون را به حالت نرمال برگردانند. هدف از این تنظیم خودکار حفظ برون داد قلب یعنی خون به تمام ارگانها و بخش های بدن است.

پیام های بارارسپتور می تواند باعث افزایش سرعت قلب و انقباض متوالی تر آن برای ارسال بیشتر خون شود. این پاسخ باعث افزایش جریان خون و به عبارتی افزایش فشار خون می شود.

بارارسپتور می تواند با ارسال پیام به سیاهرگ ها باعث اتساع آنها شود. در نتیجه خون بیشتری درون سیاهرگ ها باقی می ماند و خون کمتری به قلب باز می گردد و به تعاقب آن خون کمتری درون شریان ها پمپاژ می شود و به این ترتیب فشار خون کاهش می یابد. به عبارتی دیگر می توان گفت اگر سیاهرگ ها باریک شود، خون کمتری درون سیاهرگ انباشته می شود و این مقدار به داخل قلب بازگشت کرده و باعث افزایش پمپاژ و به عبارتی افزایش فشار خون می شود.

زمانی که فشار خون بالاست، رسپتورها با ارسال پیام به شریان ها باعث اتساع آنها و کاهش مقاومتشان در برابر جریان خون می شود و به این ترتیب فشار خون کاهش می یابد. اگر فشار ناشی از پمپاژ کم باشد شریان های تنگ در مقابل جریان خون مقاومت بیشتری کرده و باعث افزایش فشار خون می شوند.

نقش کلیه ها در تنظیم فشار خون از طریق تولید ادرار صورت می گیرد. ادرار به طور قالب همان آبی است که از خون دریافت می شود. زمانی که کلیه ها ادرار بیشتری تولید می کنند، مقدار خونی که درون سیاهرگ و سرخرگ جریان دارد کاهش می یابد و به تعاقب آن فشار خون کاهش می یابد. زمانی که کلیه ها ادرار کمتری تولید کنند مقدار خون درون این نوع رگ افزایش می یابد و فشار خون بالا می رود.

آیا فشار خون پایین برای سلامتی مضر است؟

افرادی که فشار خون پایین دارند کمتر دچار سکته، بیماری های کلیوی و قلبی می شوند. ورزشکاران، افرادی که به طور مرتب ورزش می کنند، افرادی که به طور منظم وزن خود را کنترل می کنند و عدم استعمال دخانیات باعث کاهش فشار خون می شود. بنابراین تا زمانی که کاهش فشار خون به قدری نباشد که به ارگان ها آسیب وارد کند می توان گفت که مفید است.

علائم فشار خون پایین

اگر افت فشار خون نرمال باشد هیچ علائم بالینی در پی ندارد. اما اگر از مقدار متعادل پایین تر رود باعث بروز علائمی نظیر سرگیجه، کدورت در بینایی، ضعف، گیجی و حالت تهوع می شود. از جمله علائم دیگر درد قفسه سینه، کوتاه شدن تنفس، سردی بدن، مرطوبی پوست و غش کردن می باشد.

علت کاهش فشار خون

بیماری هایی که باعث کاهش حجم خون می گردد (مثل خونریزی و کم آبی) باعث کاهش خروجی قلب و کاهش فشار خون می شود. عوارض جانبی داروهایی که باعث کاهش فشار خون می شود حتی می تواند منجر به آسیب نخاعی نیز گردد.

دلایل عصبی کاهش فشار خون

بدن نیاز به عملکرد صحیح دستگاه اعصاب مرکزی دارد تا بتواند فشار خون را در حد نرمال حفظ کند. به طول نرمال بین عملکرد سیستم آدرنالین و عصب واگوس (عصب دهم مغز) تعادل برقرار است. اگر این عصب تحریک شود باعث اتساع سیاهرگ ها شده و خون کافی به قلب باز نمی گردد و فشار خون دچار افت می شود. سنکوپ این عصب در نتیجه محرک های سمی نیز اتفاق می افتد. گاهی نیز این عصب در نتیجه فشار زیاد از حد ناشی از دفع ادرار و مدفوع تحریک می شود. اگر جریان آدرنالین در شریان ها متوقف شود (مثلا در آسیب های نخاعی) فشار دیواره شریان ها از بین می رود و متسع می شوند و فشار خون حذف می شود.

دلایل غیر عصبی افت فشار خون

از جمله دلایل غیر عصبی افت فشار خون عبارتند از خونریزی، کم آبی ناشی از اسهال و استفراغ، عفونت و عملکرد غلط غده ادرنال. بارداری نیز باعث افت فشار خون می شود که البته از علائم طبیعی تلقی می شود.

چه داروهایی باعث افت فشار خون می شود؟

از جمله داروهایی که باعث کاهش فشار خون می شود عبارتند از داروهای فشار خون که گاهی بیش از حد تاثیر گذار است و باعث افت بارز فشار خون میشود. از دیگر داروهایی که باعث افت فشار خون می شود عبارتند از بعضی از داروهای ضد افسردگی، داروهای درمان عدم قابلیت نعوظ در مردان و داروهای درمان پارکینسون. الکل و داروهای مسکن درد نیز باعث کاهش فشار خون می شود.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر