

## فشارخون طبیعی چقدر است؟

یکی از نشانه‌های اطمینان از سلامت بیماران اندازه‌گیری فشار خون است؛ فشار خون طبیعی هر انسانی باید 120 / 80 باشد یا به عبارت دیگر، فشار بزرگ یا سیستولی 120 میلی‌متر جیوه و فشار کوچک یا دیاستولی 80 میلی‌متر جیوه. البته فشار خون همه افراد دقیقا ارقام گفته‌شده نبوده و ممکن است کمی این طرف یا آن‌طرف‌تر باشد.



یکی از نشانه‌های اطمینان از سلامت بیماران اندازه‌گیری فشار خون است؛ فشار خون طبیعی هر انسانی باید 120 / 80 باشد یا به عبارت دیگر، فشار بزرگ یا سیستولی 120 میلی‌متر جیوه و فشار کوچک یا دیاستولی 80 میلی‌متر جیوه. البته فشار خون همه افراد دقیقا ارقام گفته‌شده نبوده و ممکن است کمی این طرف یا آن‌طرف‌تر باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، اندکی کمتر یا بیشتر بودن همیشه به معنای بیماری نیست و جزئی از فیزیولوژی بدن فرد محسوب می‌شود، اما در علم پزشکی میزانی برای پرفشاری خون و کم‌فشاری خون تعیین کرده‌اند. در این مطلب به تفصیل درباره آن توضیح خواهیم داد. پرفشاری خون امروزه یکی از بیماری‌های مزمن غیرواگیر است که خطر مرگ‌ومیر زودرس را بالا می‌برد. افزایش فشار خون باعث افزایش مقاومت در برابر جریان خون می‌شود و این مقاومت خطر ایست قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلب و بیماری‌های مزمن کلیه را بیشتر می‌کند.

### پرفشاری خون یعنی چه؟

اگر به طور مزمن، فشار سیستولی فردی بزرگسال بیشتر از 140 میلی‌متر و فشار خون سیستولی بیشتر از 90 میلی‌متر جیوه باشد به آن فشار خون بالا اطلاق می‌شود. پرفشاری خون به دو گروه طبقه‌بندی می‌شود؛ پرفشاری اولیه و پرفشاری ثانویه.

پرفشاری اولیه: این نوع فشار خون بالا در میان مردم بسیار شایع است و تقریباً 90 درصد بیماران به این نوع فشار خون مبتلا هستند. افراد مبتلا معمولاً در سنین بالا قرار دارند. تاکنون دلیل کاملاً مشخصی برای ایجاد این بیماری شناخته نشده است؛ ولی محققان می‌گویند سابقه بیماری در خانواده، عوامل محیطی، سبک بد زندگی، افزایش وزن، خوردن غذاهای پرنمک طی سالیان دراز، مصرف سیگار و الکل احتمال ابتلا به پرفشاری خون را بالا می‌برد.

پرفشاری ثانویه: این نوع بالا رفتن فشار خون ربطی به سن و... ندارد؛ بلکه نشانه وجود بیماری دیگری در بدن است. نارسایی کلیه، کم‌کاری تیروئید، بیماری‌های غدد، بیماری‌های قلبی - ریوی، بعضی از داروها و... باعث پرفشاری ثانویه می‌شود.

### زنان باردار در معرض پرفشاری خون

پرفشاری خون را در زنان باردار نیز مشاهده می‌کنیم. فشار خون بالا در دوران بارداری پره‌اکلامپسی یا همان مسمومیت حاملگی نام دارد و معمولاً از نیمه دوم بارداری به بعد شروع می‌شود. البته در بیماری پره‌اکلامپسی مادران باردار غیر از فشار خون بالا دفع پروتئین از ادرار هم دارند. پره‌اکلامپسی بیماری خطرناکی است و اگر درمان نشود باعث مرگ مادر و جنین خواهد شد. از علامت‌های شایع آن ادم (تجمع مایع در بافت و تورم اندام) در اندام‌ها، بخصوص اندام تحتانی، سردرد، تاری دید و در مواقع شدید تشنج و اختلال هوشیاری و نهایتاً مرگ است.

### فشار خون پایین

بعضی از افراد که همیشه دچار کاهش فشار خون هستند کسل بوده و هرازگاهی هم از حال می‌روند و باید آنها را به بیمارستان رساند تا با تزریق سرم و... بهبودی‌شان حاصل شود. برای فشار خون پایین در این افراد شاید دلیل خاصی نتوان پیدا کرد، اما فشار خون پایین یعنی وقتی فشار خون سیستولی کمتر از 90 میلی‌متر جیوه باشد؛ ولی وقتی به کمتر از 80 میلی‌متر جیوه می‌رسد حتماً با عوارضی همراه می‌شود. افرادی که فشار خون پایین دارند معمولاً خانم‌های جوان و بسیار لاغر هستند که بدنشان به این وضع عادت دارد، ولی ممکن است در اثر شرایطی خاص افت فشار بیشتر از قبل و علامت‌دار شود.

فشار خون پایین علامت‌دار است. علائم شامل بی‌حالی شدید توام با ضعف، سرگیجه، سیاهی‌رفتن چشم، و گاهی هم اختلال در سطح هوشیاری و در مرحله آخر عارضه‌ای به نام سنکوب است. البته کاهش فشار خون ممکن است ناشی از خونریزی خیلی زیاد باشد، مثل فردی که در اثر تصادف دچار خونریزی داخلی شده یا گلوله خورده یا دچار اختلال انعقادی است. خونریزی از این نوع بسیار خطرناک است و سریع باعث کاهش حجم خون، افت فشار خون و حتی مرگ می‌شود. بعضی از بیماری‌ها مانند اسهال و استفراغ نیز باعث کاهش آب بدن، کاهش حجم خون و کاهش فشار خون می‌شوند به همین دلیل همیشه توصیه می‌شود آب بدن بیمار به سرعت جایگزین شود و بیماران مبتلا به اسهال و استفراغ مصرف مایعات را بالا ببرند. البته بعضی از بیماری‌های قلبی - عروقی یا ریوی هم باعث افت فشار خون می‌شوند.

راه‌هایی برای کاهش فشار خون

برای این که پرفشاری خون در بیمار قطعی شود باید معاینه کامل از بیمار به عمل آورند، آزمایش خون بگیرند و بعد از قطعی‌شدن بیماری، فشار خون باید با تجویز دارو کنترل شود. اگر فشار خون بیمار 180/110 میلی‌متر جیوه باشد پرفشاری خون شدید محسوب می‌شود و وضعیت بیمار را بحرانی می‌دانند. این افراد ممکن است علامتی نداشته باشند یا با سردرد و سرگیجه به پزشک مراجعه کنند. گاهی لازم است چنین بیمارانی در بیمارستان بستری شوند.

سبک زندگی باید تغییر کند

همه افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند علاوه بر مصرف دارو باید سبک زندگی خود را تغییر دهند. یعنی اگر دچار افزایش وزن هستند وزن خود را کاهش دهند، کمتر نمک مصرف کنند و سبزیجات تازه و میوه را در غذای روزانه خود بگنجانند، ورزش کنند (روزی 30 دقیقه پیاده‌روی توصیه می‌شود، البته انجام هر ورزشی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون باید با نظر پزشک معالج باشد)، مصرف سیگار و الکل را محدود کنند.

راه‌هایی برای افزایش فشار خون

وقتی افت فشار خون عامل مشخصی دارد، باید درمان با توجه به مشکل بیمار صورت بگیرد. ولی وقتی دلیل خاصی برای آن پیدا نمی‌کنیم باید کاری کرد که فشار خون بیمار کمی افزایش یابد؛ مثلاً مصرف مواد نمکی را بالا برد. بیماران لاغر و کم‌وزن هم باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند تا با تغذیه درست افزایش وزن پیدا کنند. رژیم غذایی این افراد باید طبیعی باشد و در آن از غذاهای مفید مانند سبزیجات و میوه‌های تازه و غلات استفاده شود. بیماران باید آب بیشتری بنوشند. بهتر است مصرف آب در این بیماران حداقل یک لیتر در روز باشد. میوه‌های حاوی ویتامین ث مانند گریپ‌فروت، پرتقال، لیمو، سبزیجات سبزرگ و روغن‌های گیاهی و دانه‌های روغنی برای این افراد مفید است. ورزش هم نباید فراموش شود.