

## علت فشارخون



حداکثر در 20 درصد بیماران دچار فشارخون، بیماری خاصی که عامل فشارخون باشد یافت می‌شود و در بقیه موارد هیچ علت مشخص و قابل درمانی برای این بیماری پیدا نمی‌شود...

حداکثر در 20 درصد بیماران دچار فشارخون، بیماری خاصی که عامل فشارخون باشد یافت می‌شود و در بقیه موارد هیچ علت مشخص و قابل درمانی برای این بیماری پیدا نمی‌شود. در این موارد فشارخون را بنیادی یا اساسی می‌نامیم و فقط با روش‌های دارویی و غیردارویی آن را کاهش می‌دهیم.

در این مبحث به چند بیماری که باعث بالا رفتن فشارخون می‌شوند، اشاره می‌شود:

پرکاری تیروئید از عوامل فشارخون است که باعث تندشدن ضربان قلب و بالا رفتن فشارخون می‌شود. با درمان بیماری تیروئید فشارخون این بیماران هم کنترل می‌شود. زیادی کورتیزون در بدن و خوردن کورتون به مدت طولانی نیز از عوامل فشارخون هستند. یکی دیگر از بیماری‌های مهم عامل فشارخون تنگی رگ‌های کلیه‌هاست، این بیماری باعث فشارخون شدید می‌شود که بسختی و با مصرف چند نوع دارو قابل کنترل است. بنابراین وقتی فشارخون شدید است و به دارو جواب نمی‌دهد باید با آنژیوگرافی رگ‌های کلیه وجود تنگی در این رگ‌ها را بررسی کنیم.

یکی از بیماری‌های عامل فشارخون توموری به نام فئوکروموسیتوم است که در غده فوق کلیه تشکیل می‌شود. به دلیل رهاشدن ناگهانی آدرنالین این بیماران که در حالت عادی مشکلی ندارند، ناگهان دچار حملات شدید تپش قلب، عرق‌کردن و فشارخون شدید می‌شوند. راه درمان این بیماری جراحی و درآوردن تومور است.

همان‌گونه که گفته شد در بیشتر موارد فشارخون یک بیماری اولیه و بنیادی است و نمی‌توان عامل خاصی برایش یافت و تنها راه درمان آن تغییر روش زندگی و دارو درمانی است. روش صحیح زندگی شامل تغذیه صحیح یعنی خوردن میوه، سبزی و غذاهای دریایی فراوان، فعالیت ورزشی روزانه و جلوگیری از افزایش وزن است که باعث می‌شود درصد زیادی از افراد به فشارخون مبتلا نشوند و البته در شروع بیماری فشارخون نیز با همین تمهیدات می‌توان جلوی پیشرفت بیماری را گرفت. مصرف صحیح نمک نیز یکی از راه‌های کنترل فشارخون است زیرا درصد زیادی از مبتلایان به فشارخون با کم کردن نمک مصرفی می‌توانند تا حد زیادی فشارخونشان را کاهش دهند. برای این منظور اول باید غذاها با نمک کمتری پخته شوند. دوم از مصرف غذاهای شور مثل ترشیجات، خیارشور و... اجتناب شود و سوم برسر سفره از نمکدان استفاده نشود.

متأسفانه بیشتر بیماران مبتلا به فشارخون خیلی دیر متوجه بیماری می‌شوند که در آن زمان نمی‌توان صرفاً با تغییر روش زندگی فشارخون را کنترل کرد و شروع درمان دارویی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. البته در این مرحله نیز تغذیه مناسب و ورزش در کنترل بیماران و نیاز کمتر به دارو مفید خواهد بود. انواع داروهای مورد استفاده در فشارخون هفته آینده مورد بحث قرار خواهد گرفت.

دکتر رضا کریمی

متخصص بیماری‌های داخلی

جام جم