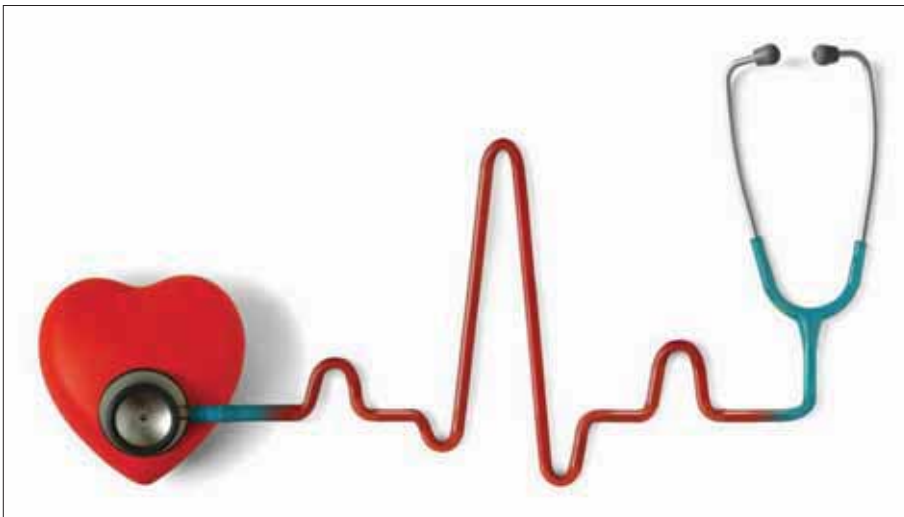


گفت و گو با دکتر آتوسا مصطفوی، متخصص قلب و عروق در آستانه روز جهانی فشار خون

# فشار خون؛ اپیدمی قرن



**فشار خون بالا به عنوان ستاره محمد ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی در سراسر جهان شناسایی شده است. در عین حال که کنترل و پیشگیری از این بیماری بسیار آسان است، عوارض ناشی از عدم پیگیری آن می‌تواند ناتوان‌کننده و بازگشت‌ناپذیر باشد. این موضوع در حالی مطرح می‌شود که تعداد مبتلایان به فشار خون در جهان به بیش از ۱ میلیارد نفر رسیده و شمار مبتلایان طی ۲۰ سال گذشته بیش از ۲ برابر افزایش داشته است. شیوع قابل توجه این بیماری باعث شد تا در سال ۲۰۰۵ مجمع فشار خون جهان، هفده ماه «می» مصادف با سیستولیک و دیاستولیک ماه را روز جهانی فشار خون نامگذاری کند. هدف از این نامگذاری افزایش اطلاعات و آگاهی مردم تمام جوامع در مورد فشار خون و تشویق آنها برای کنترل و پیشگیری از این قاتل خاموش بود. در جریان این روز، کشورهای مختلف با دولتهای محلی، جوامع حرفه‌ای، موسسات غیردولتی و صنایع خصوصی برای ترویج آگاهی درباره فشار خون بالا از طریق رسانه‌ها و تجمعات عمومی به همکاری با یکدیگر می‌پردازند. «اعداد خود را بدانید، به‌توان شمار روز جهانی فشار خون از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ انتخاب شده است. در آستانه این روز مهم «توقیم سلامت» این هفته را به گفت‌وگو با دکتر آتوسا مصطفوی، متخصص قلب و عروق، فلوشیپ اکوکاردیوگرافی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اختصاص داده‌ام.**

**فشار خون یک بیماری مودعی است و می‌تواند بدون هیچ علامتی فرد را درگیر عوارض خطرناکی مانند تنگی عروق، سگته‌های قلبی و مغزی و مشکلات بینایی کند. به همین دلیل توصیه می‌شود که از ۳۰ سالگی به هر سال یکبار فشار خون را اندازه بگیرید**



صورت کاذب پایین‌تر نشان داده می‌شود، اما در حالت خوابیده به پهلو چپ، فشار رحم از روی عروق داخل شکم برداشته می‌شود و اندازه‌گیری فشار خون دقیق‌تر خواهد بود. **فشار خون پایین با چه اعدادی تعریف می‌شود؟** در مورد فشار خون پایین عدد مطلق وجود ندارد. برای مثال یک فرد مبتلا به فشار خون ۱۶ داشته باشد و بعد ناگهان دچار فشار ۱۰ شود و همزمان با آن احساس سرگیجه پیدا کند، در حالی که ممکن است فرد دیگری همیشه فشار ماکزیمم ۱۰ داشته باشد و هیچ مشکلی پیدا نکند. نکته مهم این است که قلب بتواند با همین میزان فشار به اعضای حیاتی بدن از جمله مغز، کلیه، اعضای حیاطی و... خون‌رسانی کافی داشته باشد و در عین حال هوشیاری فرد کامل باشد. با احتساب این موارد می‌توان گفت فشار فرد خیلی پایین است یا اینکه برعکس، این فشار برای او مناسب است، اما فشارهای خیلی پایین مثل فشار ماکزیمم ۶ برای تمام افراد پایین است و باید تحت درمان اعضا دچار مشکل می‌شود. **فشار خون بالا با چه اعدادی تعریف می‌شود؟** تعاد ضربان قلب را نیز اندازه‌گیری می‌کنند. این موضوع چه اهمیتی دارد؟

ضربان قلب کنار فشار خون از اهمیت بالایی برخوردار است. ضربان قلب طبیعی باید بین ۶۰ تا ۱۰۰ باشد اما بیماری‌ها که تحت درمان‌های قلبی قرار دارند، مثل مبتلایان به بیماری‌های عروق کرونر باید ضربان قلب پایین‌تری داشته باشند. همچنین افرادی که دچار نامنظمی‌های ضربان قلب از جمله ریتم AF هستند، بهتر است ضربان قلب بین ۶۰ تا ۸۰ داشته باشند. بهترین راه برای آگاهی از ضربان قلب مناسب، در برداری به علت اختلال بری‌اکارمپی اتفاق می‌افتد. این اختلال با افزایش شدید ضربان خون و دفع پروتئین می‌تواند در مراحل شدید باعث تشنج مادر و حتی مرگ مادر و جنین شود. در این شرایط باید صرف‌نظر از سن بارداری، زایمان زودرس انجام شود تا فشار خون تحت کنترل درآید. علت اصلی بروز این اختلال هنوز مشخص نشده، اما عوامل ژنتیک در آن نقش دارند. متخصص زنان در تمام ویزیت‌ها، فشار خون خانم‌های باردار را بررسی می‌کند. اندازه‌گیری فشار خون در این افراد بهتر است در حالت خوابیده به پهلو چپ انجام شود. وقتی خانم باردار طاقزای می‌خواهد، رحم روی عروق داخل شکم فشار وارد می‌آورد و در انتقال درست خون در اعضای تنحالی بدن به قلب اختلال ایجاد می‌کند. در نتیجه حجم خون داخل قلب تا حدودی کاهش می‌یابد و فشار به

۲ تا ۳ بار و حداقل ۱۲ بار در هفته فشار خون خود را اندازه‌گیری و ثبت کنند. پزشک نیز این فشارها را ثبت رسیده مانگین می‌گیرد و مشخص می‌کند که آیا واقعاً بیماری فشار خون وجود دارد یا نه. **فشار خون بالا چیست؟** آیا فشار خون همیشه با چربی خون همراه است؟ بین این دو چه ارتباطی وجود دارد؟ **نه الزامی به همراهی این دو مورد وجود ندارد. بعضی از مبتلایان به فشار خون بالا دارای چربی خون طبیعی هستند. بعضی از افراد مبتلا به چربی خون بالا نیز فشار خون طبیعی دارند. با این حال از آنجایی که شیوه زندگی نامناسب، اضافه‌وزن و کم‌تحریک بر ایجاد فشار خون و چربی خون بالا تاثیر می‌گذارد، خیلی اوقات این دو بیماری همزمان با یکدیگر دیده می‌شوند. **بهتر است غربالگری فشار خون از چه سنی آغاز شود؟** سن خاصی برای این منظور تعریف نشده است. پزشکان معمولاً در مراجعات بیماران خود (با هر سن و جنسی) فشار خون را اندازه‌گیری می‌کنند. فشار خون‌های ثانویه ممکن است در هر سنی، حتی در دوران نوزادی دیده شوند اما فشار خون اولیه در میانسالی رخ می‌دهد. در هر صورت بهتر است این غربالگری از ۲۵ تا ۳۰ سالگی آغاز شود. **چگونه می‌توان از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری کرد؟** برای این منظور باید از عوامل خطر فشار خون دوری کنید. برخورداری از شیوه زندگی سالم، وزن مناسب، تغذیه درست، ورزش منظم و عدم استعمال دخانیات و الکل همگی از عوامل موثر بر پیشگیری از فشار خون هستند. کاهش مصرف نمک، جایگزین کردن نمک سدیم با نمک پتاسیم، افزایش مصرف میوه و سبزی تازه، لیبیات و شکلات تلخ نیز به پیشگیری از فشار خون کمک می‌کنند.**

**عوامل ایجادکننده فشار خون کدامند؟** فشار خون را می‌توان به دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم کرد. شایع‌ترین فشار خون در جامعه، نوع اولیه آن است. در واقع حدود ۹۰ درصد موارد فشار خون از نوع اولیه هستند. این نوع فشار خون در اثر عوامل ژنتیکی ایجاد می‌شود. البته در این مورد فرضیه‌های متعددی وجود دارد. بعضی‌ها معتقدند فشار خون اولیه به دلیل اختلال در کلیه ایجاد می‌شود. بعضی دیگر نیز آن را به افزایش جذب نمک در بدن می‌نویسند. عوامل دیگر ارتباط می‌دهند. فشار خون ثانویه بر اثر علت خاصی مثل بروز انواع بیماری‌ها ایجاد می‌شود. برای مثال تنگی رگ آئورت، تومورهای شکم، مشکلات تیروئید و... همگی می‌توانند به صورت ثانویه باعث ایجاد فشار خون شوند. برای رفع این نوع فشار خون باید به رفع مشکل ثانویه پرداخت. یکی دیگر از علل فشار خون، مصرف داروهای بعضی از داروها مانند کورتون‌ها، داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن و قرص‌های فشاردراری می‌تواند در افزایش فشار خون نقش داشته باشد. **شیوه زندگی چه تاثیری در بروز یا درمان فشار خون دارد؟** شیوه زندگی علت اصلی ایجادکننده فشار خون نیست و فقط باعث تشدید آن می‌شود. البته **فشار خون ماکزیمم** و **فشار خون** همیشه به‌طور همزمان افزایش یا کاهش پیدا می‌کنند؟

گاهی اوقات ممکن است فشار ماکزیمم و فشار سیستولیک همزمان افزایش یابند، اما همیشه به‌طور همزمان افزایش یا کاهش پیدا می‌کنند؟ گاهی اوقات ممکن است فشار ماکزیمم و فشار سیستولیک همزمان افزایش یابند، اما همیشه به‌طور همزمان افزایش یا کاهش پیدا می‌کنند؟ گاهی اوقات ممکن است فشار ماکزیمم و فشار سیستولیک همزمان افزایش یابند، اما همیشه به‌طور همزمان افزایش یا کاهش پیدا می‌کنند؟

فشار خون را می‌توان به دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم کرد. شایع‌ترین فشار خون در جامعه، نوع اولیه آن است. در واقع حدود ۹۰ درصد موارد فشار خون از نوع اولیه هستند. این نوع فشار خون در اثر عوامل ژنتیکی ایجاد می‌شود. البته در این مورد فرضیه‌های متعددی وجود دارد. بعضی‌ها معتقدند فشار خون اولیه به دلیل اختلال در کلیه ایجاد می‌شود. بعضی دیگر نیز آن را به افزایش جذب نمک در بدن می‌نویسند. عوامل دیگر ارتباط می‌دهند. فشار خون ثانویه بر اثر علت خاصی مثل بروز انواع بیماری‌ها ایجاد می‌شود. برای مثال تنگی رگ آئورت، تومورهای شکم، مشکلات تیروئید و... همگی می‌توانند به صورت ثانویه باعث ایجاد فشار خون شوند. برای رفع این نوع فشار خون باید به رفع مشکل ثانویه پرداخت. یکی دیگر از علل فشار خون، مصرف داروهای بعضی از داروها مانند کورتون‌ها، داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن و قرص‌های فشاردراری می‌تواند در افزایش فشار خون نقش داشته باشد. **شیوه زندگی چه تاثیری در بروز یا درمان فشار خون دارد؟** شیوه زندگی علت اصلی ایجادکننده فشار خون نیست و فقط باعث تشدید آن می‌شود. البته **فشار خون ماکزیمم** و **فشار خون** همیشه به‌طور همزمان افزایش یا کاهش پیدا می‌کنند؟

**خطر نوسان‌های ارتزی در افزایش فشار خون** پژوهش محققان کلینیک مایو در مینه‌سوتا نشان می‌دهد افرادی که عادت به مصرف منظم کافئین ندارند، پس از نوشیدن نوشابه‌های ارتزی در معرض خطر بالاتر افزایش فشار خون قرار می‌گیرند. طی این پژوهش محققان تغییرات ضربان قلب و فشار خون در سالم ۱۹ تا ۲۰ ساله را پس از نوشیدن نوشابه‌های ارتزی و دارونما (نوشابه‌های غیرارتزی) مورد بررسی قرار دادند. فشار خون این افراد ۳۰ دقیقه قبل و بعد از مصرف هر دو نوع نوشیدنی ثبت شد و با افرادی که کمتر از ۱۶۰ میلی‌گرم کافئین در روز (یک فنجان قهوه) و بیشتر از ۱۶۰ میلی‌گرم کافئین مصرف می‌کردند، مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان می‌دهد افراد پس از مصرف نوشابه‌های ارتزی با افزایش چشمگیری فشار خون مواجه می‌شوند. این افزایش برای افرادی که معمولاً کافئین زیادی مصرف نمی‌کردند، بسیار چشمگیرتر - ۲ برابر بیشتر از گروه مصرف‌کننده دارونما - بود. نتایج این پژوهش در شصت و چهارمین نشست سالانه کالج قلب آمریکا کابل شده.

**پیش‌بینی خطر فشار خون بالا با آزمایش خون** محققان دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا دریافته‌اند که یک نسخه حساس‌تر آزمایش خون که برای بررسی آسیب عضله قلب ناشی از حملات قلبی به کار گرفته می‌شود، همچنین می‌تواند برای شناسایی افراد در معرض فشار خون بالا پیش از نمایان شدن علائم ظاهری آن مورد استفاده قرار بگیرد. تحقیقات دانشمندان نشان داد افراد دارای سطح بالاتر پروتئین تنظیم‌کننده قلب «تروپونین T» بیشتر احتمال دارد طی چند سال بعد دچار فشار خون بالا شوند. در معرض خطر این قاتل خاموش و همچنین بیماران در مراحل اولیه بیماری می‌تواند به آغاز درمان زودهنگام و جلوگیری از آسیب دیدن کلیه‌های بدن در اثر پیشرفت این بیماری منجر شود. به گفته محققان، این آزمایش خون فوق‌حساس از این رو می‌تواند این گونه بیماران را شناسایی کند که قادر است حتی مقادیر بسیار کم تروپونین را تشخیص دهد. نتایج این آزمایش خون می‌تواند ارتباط بین تحسینات و کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی را توجیه کند. شرح و نتایج این بررسی در مجله Public Health به چاپ رسیده است.

**رابطه تحسینات بالایی با فشار خون پایین** نتایج پژوهش محققان انگلیسی حاکی است که هرچه فرد تحسینات بالاتری داشته باشد، فشار خون پایین‌تری خواهد داشت. محققان دریافته‌اند تحسینات طولانی مدت برای کنترل فشارخون افراد مفید است؛ به این معنی که هرچه فرد تحسینات بالاتری داشته باشد، فشار خون پایین‌تری خواهد داشت. بر این اساس، ادامه تحسین گرچه با استرس همراه است اما در تأمین سلامت بدن نقش موثری ایفا می‌کند. این تحقیق همچنین نشان داد این ارتباط در زنان قوی‌تر از مردان مشاهده می‌شود. برای انجام این پژوهش، ۲ هزار نفر در یک دوره ۳۰ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد در زنانی که تحسینات دانشکده، به‌ویژه بالاتر از متوسط لیسانس داشتند، فشارخون سیستولی ۲۱۶ میلی‌متر جیوه پایین‌تر از زنانی بود که دوره دبیرستانی را به پایان نرسانده بودند. این میزان کاهش فشارخون در مردان تحسین کرده ۲۱۶ میلی‌متر جیوه گزارش شد. به گفته محققان، نتایج این پژوهش می‌تواند ارتباط بین تحسینات و کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی را توجیه کند. شرح و نتایج این بررسی در مجله Public Health به چاپ رسیده است.

**فشار خون در کمین همکاران پرودگاه است** محققان لهستانی دانشگاه Jagiellonian دریافته‌اند که زندگی در نزدیکی فرودگاه‌ها نه تنها روی نوسانهای، بلکه روی قلب افراد نیز تاثیر گذار است. رشد بیوسیمت تراکیب هوایی و توده پرودگاه‌ها و همچنین بسط منطقه شهری کنار فرودگاه باعث شده افراد بیش از هر زمان با سر و صدای هواپیما روبرو شوند. طی این پژوهش ۲۰۱ فرد ۳۰ تا ۶۶ ساله مورد بررسی قرار گرفت و نتایج آن نشان داد که در مناطقی با بیشترین سر و صدای هواپیما حضور داشتند و تیمی دیگر در مناطقی با سر و صدای کمتر زندگی می‌کردند. نتایج نشان می‌دهد افراد در مناطق پرسرصدای در احتمال ۲۰ درصدی برای ابتلا به فشارخون قرار داشتند. این در حالی بود که افراد در گروه سر و صدای کمتر در خطر ۲۴ درصدی قرار داشتند. علاوه بر این، روبرویی بیشتر با سر و صدای هواپیما احتمال آسیب قلبی و افزایش این می‌داد. شواهدی برای بر افزایش احتمال بستری شدن در بیمارستان به علت سکته قلبی و مغزی نیز در این افراد بیشتر گزارش شد.

**فشار خون در کمین همکاران پرودگاه است** محققان لهستانی دانشگاه Jagiellonian دریافته‌اند که زندگی در نزدیکی فرودگاه‌ها نه تنها روی نوسانهای، بلکه روی قلب افراد نیز تاثیر گذار است. رشد بیوسیمت تراکیب هوایی و توده پرودگاه‌ها و همچنین بسط منطقه شهری کنار فرودگاه باعث شده افراد بیش از هر زمان با سر و صدای هواپیما روبرو شوند. طی این پژوهش ۲۰۱ فرد ۳۰ تا ۶۶ ساله مورد بررسی قرار گرفت و نتایج آن نشان داد که در مناطقی با بیشترین سر و صدای هواپیما حضور داشتند و تیمی دیگر در مناطقی با سر و صدای کمتر زندگی می‌کردند. نتایج نشان می‌دهد افراد در مناطق پرسرصدای در احتمال ۲۰ درصدی برای ابتلا به فشارخون قرار داشتند. این در حالی بود که افراد در گروه سر و صدای کمتر در خطر ۲۴ درصدی قرار داشتند. علاوه بر این، روبرویی بیشتر با سر و صدای هواپیما احتمال آسیب قلبی و افزایش این می‌داد. شواهدی برای بر افزایش احتمال بستری شدن در بیمارستان به علت سکته قلبی و مغزی نیز در این افراد بیشتر گزارش شد.