گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۷۸۷
سه شنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۲:۱۵

مرگ های "چراغ خاموش" در ایران/وقتی فشارخون بالا می رود

خیلی ها فکر می کنند که فشارخون یک عارضه معمولی مثل سرماخوردگی است و آن را سرسری می گیرند، در حالی که همین فشارخون سالانه جان ۹۷ هزار نفر را می گیرد.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، فشار خون بالا یا پرفشاری خون یکی از علل خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. به بیان دیگر این بیماری قاتل خاموش بدن است چرا که هیچ‌گونه علائمی تا زمانی که به میزان قابل توجهی بالا می‌رود، ندارد.
در حال حاضر بیش از ۱۱ میلیون یعنی ۱۰ درصد از جمعیت ایران مبتلا به عارضه فشارخون بالا هستند، بنابراین نسبت به جلوگیری از بروز این بیماری توجه ویژه‌ای باید داشت.
فشار خون بالا می‌تواند منجر به آسیب به مویرگ‌های مغزی شده و منجر به سکته مغزی شود. در موارد دیگر می‌تواند منجر به کوری چشم، بروز مشکلات حاد و مزمن کلیوی، سردرد و درد قفسه سینه شود. صرف نظر از علل ارثی بروز فشار خون بالا، عواملی مانند چاقی و اضافه وزن نیز با بروز این بیماری ارتباط دارند تا جایی که ۵۰ درصد از افراد مسن به این بیماری مبتلا هستند.
سالانه ۱۰ میلیون مرگ و میر در دنیا را به فشارخون نسبت می‌دهند. همچنین در حال حاضر حدود یک میلیارد نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۵ این عدد به ۱,۵ میلیارد نفر برسد.
به گفته متخصصین علم پزشکی، فشارخون بالا در اغلب افراد نشانه‌ای ندارد و به نوعی از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود، اما از جمله علائمی که ممکن است در برخی بیماران دیده شود، سردرد، تپش قلب، احساس فشار در قفسه سینه، تنگی نفس، تهوع، استفراغ، سرگیجه، تاری دید، گرگرفتگی و قرمزی صورت و خونریزی بینی یا چشم است. البته هیچکدام از این علائم، اختصاصی نیستند و اگر افراد برای مشکوک شدن به وجود خطر پرفشاری خون، منتظر بروز این علائم باشند، به طور قطع اشتباه بزرگی کرده‌اند.
مریم طاهرخانی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تنها راه تشخیص پرفشاری خون را، اندازه گیری آن با دستگاه‌های فشارسنج اعلام کرد و گفت: افراد می‌توانند برای اندازه گیری فشارخون به مطب پزشک مراجعه کنند، یا به کمک دستگاه هولتر فشارخون در خارج از مطب و در یک بازه زمانی طولانی مدت فشارخون خود را پایش کنند. همچنین امکان اندازه گیری فشار به کمک دستگاه‌های ترجیحاً اتوماتیک در منزل نیز وجود دارد.
وی افزود: توصیه می‌شود از فشارسنج‌های بازویی استفاده شود و فرد حتماً ۵ دقیقه به حالت نشسته و استراحت قرار گیرد. علاوه بر این، افراد باید توجه داشته باشند تا نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار، ورزش نکنند و چای و قهوه نیز ننوشند.
طاهرخانی در خصوص نحوه اندازه گیری صحیح فشار، عنوان کرد: فشارخون باید دو یا سه بار گرفته شود؛ میانگین دو عدد نزدیک به هم، فشارخون بیمار را نشان می‌دهد. همچنین بهتر است از هر دو دست فشار گرفته شود و اگر فشار دو دست با یکدیگر مغایرت داشت، معیار، دستی است که فشار بالاتر ی دارد.
اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension organization)، فشار بزرگ‌تر مساوی ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه را پرفشاری خون تعریف کرده است. اگر فشار فردی در منزل بزرگ‌تر مساوی ۱۳۵ روی ۸۵ میلی متر جیوه بود، باید به پزشک مراجعه کند، البته تشخیص فشارخون بر اساس یک بار اندازه گیری داده نمی‌شود.
درمان فشارخون در افراد به تشخیص پزشک به طور معمول پس از دو تا سه بار ویزیت پزشک به فاصله یک تا ۴ هفته و یا اندازه گیری فشارخون با هولتر، آغاز می‌شود. البته اگر فشارخون در رنج خطر باشد و عوارض ناشی از فشارخون در ارگان‌های حیاتی دیده شود، باید در همان ابتدا درمان شروع گردد.
بنا به توصیه اتحادیه جهانی فشارخون بالا، افراد بالغ بالای ۱۸ سال باید غربالگری فشارخون شوند؛ به این ترتیب که افراد ۱۸ تا ۳۹ سال هر سه تا پنج سال باید فشارشان را اندازه بگیرند و اگر در حد نرمال بود، سه تا پنج سال بعد، مجدد ارزیابی کنند.
این افراد اگر به علت وزن بالا (توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵)، یا ماکسیمم فشار بین ۱۳۵ تا ۱۳۹ و مینیمم فشار ۸۵ تا ۸۹ میلی متر جیوه در معرض ابتلاء به فشارخون بالا هستند، باید به صورت سالانه پایش شوند. افراد بالای ۴۰ سال نیز باید هرسال فشارخون خود را اندازه گیری کنند.
طاهرخانی، شعار سال ۲۰۲۱ این اتحادیه را «فشارخون خود را دقیق اندازه گیری و کنترل کنید تا بیشتر زنده بمانید» اعلام کرد و گفت: حفظ وزن مطلوب، اصلاح سبک زندگی، پرهیز از رژیم غذایی ناسالم همچون مصرف غذاهای سرخ کردنی، چرب، آماده و کنسروی، حذف اسیدهای چرب ترانس، خودداری از مصرف الکل و دخانیات و پرهیز از مصرف نمک بیش از یک قاشق چای خوری از جمله اقداماتی است که در راستای پیشگیری از ابتلاء به پرفشاری خون بسیار کمک کننده خواهد بود.
این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه هدف سازمان بهداشت جهانی، کاهش ۲۵ درصدی ابتلاء به فشارخون بالا تا سال ۲۰۲۵ است، بیان کرد: این مهم با تشخیص زودهنگام و کنترل به موقع بیماری امکان پذیر است. یکی از اقدامات در این راستا، کنترل فشارخون بیمارانی است که به هر بهانه‌ای به مراکز درمانی و کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند. بسیج عمومی و راه اندازی کمپین‌های اطلاع رسانی اهمیت فشارخون و تشخیص و درمان به موقع آن، می‌تواند در افزایش سواد سلامت مردم نیز مؤثر باشد.
طاهرخانی تصریح کرد: بعد از تشخیص، درمان مناسب و کافی منجر به کاهش خطرات حمله قلبی و عروقی خواهد شد، اما مشکل اصلی برای کنترل فشارخون، عدم پذیرش بیماران است؛ علی رغم پیشرفت‌های بسیار در حوزه درمان، اغلب بیماران یا داروهایشان را مرتب مصرف نمی‌کنند، یا تصور می‌کنند پرفشاری خون قابل درمان است و با کاهش فشار ناشی از درمان، بلافاصله دارو را قطع می‌کنند. این آگاهی باید به بیمار داده شود که فشارخون یک بیماری قابل کنترل است، نه قابل درمان؛ این کنترل هم به روش دارو درمانی انجام می‌شود.
طاهرخانی در خصوص مزایای داروهای ترکیبی نیز عنوان کرد: داروهایی که از ترکیب دو یا سه نوع دارو تولید می‌شوند، قابل استفاده به صورت یک بار در طول روز هستند و برای کنترل فشارخون بسیار مؤثر عمل می‌کنند. همین ویژگی داروها موجب کاهش احتمال فراموشی مصرف و یا عدم مصرف

می‌شود.
توصیه انجمن جهانی فشار خون بر پیروی از یک راهبرد دارویی یکسان در تمام کشورها با طیف‌های مختلف اقتصادی و بهداشتی است، البته در کشور ملزم به استفاده از این الگوریتم نیستیم و استفاده از داروهای ترکیبی با مصرف یک بار در روز با کارایی مؤثر، از اولویت‌های تجویزی است که نمونه‌های داخلی آن هم تولید شده‌اند.
سرفه، خارش گلو و ورم پا از جمله این عوارض است که فرد باید در صورت مشاهده به پزشک مراجعه کند تا داروی مناسب‌تر جایگزین شود.
آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد که قبل از شیوع کرونا، سالانه حدود ۳۸۰ هزار مورد مرگ و میر داشتیم که از این تعداد، حدود ۳۱۳ هزار مورد به دلیل بیماری‌های غیر واگیر و ۹۷ هزار مورد، به دلیل پرفشاری خون و عوارض آن بوده است.