از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متاسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش و بی‌سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علایم وقتی ایجاد می‌شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

فشارخون طبیعی چند است؟

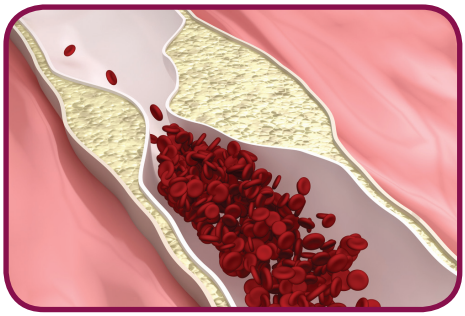
فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

تشخیص بیماری بر مبنای فشارخون اندازه‌گیری‌شده

	فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه)	فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه)
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
افزایش یافته	۱۲۰ تا ۱۲۹	کمتر از ۸۰
افزایش فشارخون(مرحله ۱)	۱۳۰تا۱۳۹	۸۰ تا۸۹
افزایش فشارخون (مرحله ۲)	مساوی یا بیشتر از ۱۴۰	مساوی یا بیشتر از ۹۰

افزایش فشار خون چه خطری دارد؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به‌دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت



افزایش فشار خون، خطر تصلب شرایین را به‌دنبال دارد

و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را درپی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد و اختلال شناختی و زوال عقل را به‌دنبال داشته باشد.