

افراد باید در همه سنین حتی در کودکی فشار خون خود را چک کنند

17 اسفند 1401

فشار خون بالا می تواند، زمینه ساز بیماری های عروق کرونر شود. فشار خون، گُشنده خاموش است و بیمار به دلیل بی علامت بودن این بیماری متوجه بیماری خود نیست.

محمود افتخارزاده، متخصص بیماری های قلب و عروق درباره ارتباط [فشار خون](#) با گرفتگی عروق با اشاره به اینکه فشار خون اصلی ترین عامل تسهیل کننده بیماری های عروق کرونر و آرترواسکروز است گفت: بر اساس مطالعات انجام شده درصدهای بالایی از بیمارانی که دچار بیماری های تنگی عروق کرونر می شوند دچار فشار خون بالا هستند. در سالهای اخیر تعریف فشار خون هم کاهش پیدا کرده و حتی فشار خون سیستولیک اگر بالای ۱۳ هم باشد می تواند زمینه ساز بیماری های عروق کرونر شود. فشار خون، گُشنده خاموش است و بیمار به دلیل بی علامت بودن این بیماری متوجه بیماری خود نیست.

وی در توضیح ارتباط فشار خون بالا و گرفتگی عروق گفت: این دو هم بر هم تاثیرگذارند اما فشار خون مهمتر است. از هر ۵ نفر بالای ۴۰ سال یک نفر فشار خون بالا دارد. فشار خون بالا در دراز مدت بر جداره داخلی عروق (آندوتلیوم) تاثیر می گذارد و پس از مدتی روی آندوتلیوم به مرور زمان چربی رسوب کرده و کلسیم، آهکی شده و زمینه ساز تنگی عروق می شود. ضمن اینکه در درصد کمی از بیماران، تنگی عروق کلیوی عامل فشار خون بالا است.

افتخارزاده متذکر شد: افراد باید در همه سنین حتی در کودکی فشار خون خود را چک کنند ولی سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی شایعترین زمان بروز و شیوع فشار خون بالا است.



این متخصص قلب و عروق کشورمان، توصیه کرد: هر فردی باید فشار خون خود را در زمان ایده آل اندازه گیری کند و اگر فشار طبیعی بود باید سال بعد دوباره اندازه گیری شود. اما اگر فرد مشکوک به فشار بالا بود باید در ۳ تا ۷ روز متوالی قبل از صبحانه و شام فشار خون اندازه گیری شده و در پایان دوره متوسط فشار حساب شود.

افتخارزاده در توضیح راهکارهای پیشگیری از فشار خون گفت: وزن باید کنترل شود [چاقی](#) می تواند

منجر به فشار خون بالا شود. از مصرف زیاد نمک باید پرهیز کرد. آپنه یا ایست تنفسی در خواب هم می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود و همینطور بیماری‌های کلیوی هم یکی از عوامل ایجاد فشار خون بالا هستند.