تشخیص فشارخون بالا از روی انگشتان

19 اردیبهشت 1403

قلب بین ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه، خون را از طریق شریان‌ها پمپ می‌کند تا به تمام قسمت‌های بدن برسد و فشاری که بر دیواره رگ‌ها وارد می‌شود، فشار خون نام دارد.

فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰ سیستولیک و ۸۰ دیاستولیک یا ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. هر رقم بالاتر از آن به معنای فشار بیشتر بر شریان‌هاست که باعث می‌شود در طول زمان خاصیت ارتجاعی کمتری داشته باشند و این مورد می‌تواند منجر به گردش خون کمتر در بدن، حمله قلبی، سکته مغزی یا بیماری کلیوی شود.

انجمن قلب آمریکا می‌گوید که فشار خون بالا تقریبا نیمی از جمعیت ایالات‌متحده را گرفتار کرده است و بسیاری از این افراد از وضعیت خود آگاه نیستند زیرا اغلب علائمی ندارند. با این حال، بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی افرادی که فشار خون ۱۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه دارند ممکن است سردردهای شدید، مشکل در تنفس، تاری دید، گیجی یا وزوز در گوش را تجربه کنند و یکی دیگر از علائم فشار خون بالا ممکن است تورم انگشتان و پاها باشد.

اگر فشار خون بالا دارید ممکن است انگشتان شما متورم شوند

قلب برای پمپاژ خون در بدن باید سخت‌تر کار کند و گاهی اوقات خون به سختی از اندام‌ها به قلب باز می‌گردد که می‌تواند باعث شود انگشتان متورم شوند. فشار خون بالا اغلب به دلیل مقادیر بالای سدیم در رژیم غذایی ایجاد و باعث می‌شود آب بیشتری در خود نگه دارید. این مایع اضافی می‌تواند موجب تورم شود و اگر اغلب این اتفاق برای شما رخ می‌دهد، فشار خون خود را چک کنید.

فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به بیماری کلیوی شود. کلیه‌های شما وظیفه حذف مواد زائد از خون و حفظ تعادل مایعات را بر عهده دارند. اگر کلیه‌های شما خون کافی نداشته باشند، نمی‌توانند کار خود را انجام دهند و این مورد می‌تواند منجر به ادم یا تجمع مایع در بافت‌های بدن شما شود. تورم ناشی از ادم معمولا در پاهاست، اما ممکن است آن را در بازوهای خود نیز احساس کنید. حتی داروهای فشار خون بالا می‌تواند باعث تورم انگشتان و دستان شما شود.

اقداماتی که می‌توانید برای کنترل فشار خون بالا انجام دهید

رژیم‌های غذایی سرشار از سدیم و چربی اشباع شده در حالی که میوه‌ها و سبزیجات کم دارند می‌توانند شما را در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا قرار دهند. مصرف الکل و دخانیات، چاقی، افزایش سن، سابقه خانوادگی و ورزش نکردن نیز می‌تواند در خطر ابتلا به فشار خون بالا موثر باشند.

پزشک اغلب هر زمانی که به وی مراجعه کنید فشار خون شما را بررسی می‌کند، اما دفتر پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت ایالات‌متحده توصیه کرد اگر سن شما زیر ۴۰ سال است و در معرض خطر نیستید، فشار خون خود را هر ۳ تا ۵ سال یکبار چک کنید. برای فشار خون بالا افراد ۴۰ سال و بالاتر باید سالی یک بار فشار خون خود را چک کنند.

اگر فشار خون شما بالا باشد، گروه پزشکی ممکن است تغییرات سبک زندگی را برای کاهش فشار خون بدون دارو پیشنهاد کند که شامل کاهش سدیم در رژیم غذایی یا اتخاذ برنامه غذایی دش (DASH) است. همچنین باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کنید تا فشار خون خود را کاهش دهید. حتی اگر نیاز به مصرف داروهای فشار خون داشته باشید، این تغییرات سبک زندگی می‌تواند دارو را موثرتر کند.

آیا افت فشار خون نیز خطرناک است؟

داشتن فشار خون پایین همیشه نگران‌کننده نیست. با این حال، افت فشار خون شدید می‌تواند باعث عدم جریان خون به مغز، سرگیجه، سیاهی یا از دست دادن هوشیاری شود و حتی ممکن است در موارد شدید تهدیدکننده زندگی باشد. فشار خون پایین یا افت فشار خون وضعیتی است که در آن فشار سیستولیک و دیاستولیک به ترتیب به زیر ۹۰ و ۶۰ میلی‌متر جیوه می‌رسد. فشار خون طبیعی ۱۲۰ و ۸۰ میلی‌متر جیوه است. فشار سیستولیک فشاری است که در شریان‌ها هنگام ضربان قلب و پر شدن آنها از خون وجود دارد و فشار دیاستولیک فشار در شریان‌ها در زمانی است که قلب بین ضربان‌ها استراحت می‌کند.

معمولا فشار خون پایین نشانه‌ای از شرایط پزشکی زمینه‌ای یا مرتبط با سن است. توجه به علائم و نشانه‌های فشار خون پایین در مراحل اولیه آن ضروری است. علائم فشار خون پایین عبارتند از سبکی سر یا سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ، خستگی یا ضعف، عرق سرد، تپش قلب، تنفس کم عمق و سریع، سردرگمی یا مه مغزی، از دست دادن هوشیاری، ضربه مغزی، نبض ضعیف، گرفتگی گردن، پوست رنگ‌پریده و تشنج است.

چه نوع غذایی برای کنترل فشار خون توصیه می‌شود؟

با توجه به اطلاعات انجمن قلب آمریکا و کالج قلب و عروق آمریکا، اگر فشار خون فرد به‌طور مداوم بالاتر از ۱۳۰/۸۰ باشد، فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود. چند نکته رایج رژیم غذایی و مواد غذایی که به کنترل فشار خون کمک می‌کنند در ذیل ذکر شده است.

روغن زیتون مملو از آنتی اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌هاست که فواید سلامتی مختلفی ازجمله کاهش فشار خون دارند. پختن سبزیجات در روغن زیتون همچنین به بدن اجازه می‌دهد تا ویتامین‌های محلول در چربی D A K و E را جذب کند.

دانه‌های کتان، ابرغذای قدرتمند برای کاهش فشار خون بالا هستند. آنها حاوی α-لینولنیک اسید هستند که اسید چرب ضروری امگا ۳ است و برای کنترل فشار خون مفید خواهد بود.

محدود کردن نمک در رژیم غذایی بهترین راه برای حفظ سلامت کلیه است بنابراین مصرف روزانه نمک را زیر ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز نگه دارید.

غذاهای غنی از پتاسیم ازجمله اسفناج و موز در تحقیقات نشان داده‌اند که فشار خون را کاهش می‌دهند. پتاسیم به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سدیم را از بدن دفع کنند و می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود. برخی دیگر از غذاهای پر پتاسیم شامل خربزه، پرتقال، زردآلو، سبزیجات برگ سبز، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، ماهی تن، ماهی قزل آلا، لوبیا، دانه‌ها، سبزی سوئیس چارد و لوبیا سفید است.

منیزیم ممکن است به شل شدن رگ‌های خونی کمک و عبور خون را آسان‌تر کند. غذاهای غنی از منیزیم شامل سبزیجات، لبنیات، مرغ، حبوبات و غلات کامل است.

جدای از این موارد، محدود کردن مصرف الکل و اجتناب از سیگار بهترین راه برای کنترل فشار خون است.