

## دلیل فشار خون بالا

### 18 دلیل فشار خون بالا

مقدار طبیعی فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمتر جیوه است. مقدار بین ۱۲۰ روی ۸۰ تا ۱۳۹ بر روی ۸۹ به عنوان مرحله پیش از فشار خون بالا در نظر گرفته می شود. فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ و بیشتر از آن نیز نشان دهنده ابتلا به فشار خون بالاست.

### دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

۱- فشار خون اصلی یا اولیه

۲- فشار خون ثانویه

فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند. فشار خون ثانویه در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور و قرص های ضدبارداری رخ می دهد.

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود (آترواسکلروز) که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود

### علل بروز فشار خون بالا

۱- کشیدن سیگار

۲- چاقی و اضافه وزن

۳- بیماری دیابت

۴- کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی پشت میز کار

۵- ورزش نکردن

۶- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور

۷- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها

۸- کمبود ویتامین D در بدن

۹- مصرف الکل

۱۰- استرس

۱۱- افزایش سن

۱۲- برخی داروها مثل قرص های ضدبارداری

۱۳- زمینه ارثی و ژنتیکی

۱۴- سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا

۱۵- بیماری مزمن کلیوی

۱۶- بیماری ها و یا تومور غدد فوق کلیه

۱۷- بیماری ها و یا تومور غده تیروئید

۱۸- نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی

کنترل نکردن فشار خون بالا باعث بروز عوارض زیر در بدن می شود:

۱- حمله یا سکته قلبی

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود (آترواسکلروز) که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.

۲- آنوریسم

آنوریسم عبارت است از اتساع (باد کردن) یا بیرون زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ.

پمپ کردن خون در رگ ها علی رغم داشتن فشار خون بالا، باعث ضخیم شدن عضله قلب می شود. در نتیجه قلب به سختی خون را پمپ می کند و دچار نارسایی می شود.

### ۳- تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه ها

در این حالت کلیه ها نمی توانند به درستی کار خود را انجام دهند.

### ۴- ضخیم شدن، تنگی و یا پارگی رگ های خونی در چشم ها

در این حالت بینایی فرد کم می شود.

### ۵- سندرم متابولیک

سندرم متابولیک یکی از اختلالات مربوط به متابولیسم بدن است که شامل افزایش اندازه دور کمر، تری گلسیرید خون بالا، کاهش کلسترول خوب یا HDL، فشار خون بالا و افزایش هورمون انسولین است. اگر فشار خون فرد بالا باشد، احتمال ابتلا به سایر اجزای این سندرم زیاد است. هر چقدر اجزای بیشتری از این سندرم را داشته باشید، بیشتر دچار دیابت، بیماری قلبی و سکته می شوید.

### ۶- مشکل حافظه و یادگیری

فشار خون بالا روی توانایی فکر کردن، یادآوری و یادگیری فرد تأثیر می گذارد.

منبع: [tebyan.net](http://tebyan.net)

تهیه کننده:

مژگان موسیوند