

فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا یک بیماری طبیی و خیم است که «هایپرتانسیون» نیز نامیده می‌شود. فشار خون با ۲ رقم شناخته می‌شود مثلاً ۱۲۰ بر ۸۰ که رقم بالا، فشار سیستولیک (زمان انقباضی) را نشان می‌دهد، یعنی فشاری که ضربان قلب برای جلو راندن خون در رگ‌ها ایجاد می‌کند. رقم پایین فشار دیاستولیک (زمان شل شدن) را نشان می‌دهد یعنی فشاری که خون بین ۲ ضربان دارد. فشار خون طبیعی برای هر انسانی متفاوت است. از آنجا که کودکان وزن متفاوتی دارند نمی‌توان تنها یک تعریف برای فشار خون بالا داشت، ضمن آن که فشار خون هم مانند منحنی رشد دارای منحنی است.

با افزایش قد و وزن، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک افزایش می‌یابد. اگر در بزرگسالان معیار فشار خون بالا ۱۳۵ بر ۸۵ باشد، در نوزاد یک هفته ای فشارخون سیستولیک ۹۵ می‌تواند فشار خونی تلقی شود که در مرز قرار دارد و باید کنترل شود. اگر فشار خون نوزاد ۹۵ تا ۹۹ باشد، دارای فشار خون بالاست ولی اگر بالاتر از ۹۹ باشد فشار خون، شدید تلقی می‌شود. در مورد کودکان یک تا ۵ ساله، فشار خون ۱۱۵ بر ۷۵ نشانه فشار خون بالاست. راه محاسبه فشار خون بالا در کودکان این است که هر ۵ سال که سن بالا می‌رود ۱۰ عدد به فشار سیستولیک و ۵ عدد به دیاستولیک اضافه شود تا مشخص شود کودک فشار خون بالا دارد یا نه، یعنی اگر کودک ۱۰ ساله باشد فشار خون ۱۲۵ بر ۸۰ نشانه فشار خون بالاست.

مگر کودکان هم فشار خون می‌گیرند؟

حدود یک تا ۳ درصد بچه‌ها مبتلا به فشار خون می‌شوند که البته این درصد در کشورمان در حال افزایش است. حتی نوزادان هم ممکن است فشار خون داشته باشند، فشارخون بالا

ممکن است ثانویه به بیماری دیگری بروز کند یا به شکل فشارخون اولیه (فشارخون بالا با علت نامشخص) باشد. مبتلایان به فشارخون اولیه اغلب چاق هستند و شیوع فشارخون بالا در آنها با افزایش شاخص وزن به قد افزایش می‌یابد. در کودکان به خصوص کودکانی که زیر ۶ سال باشند باید علل ثانویه فشار خون بررسی شود. در کودکان فشار خون بالا می‌تواند در اثر بیماری‌های دیگری ایجاد شود که معمولاً بیماری‌های قلبی یا کلیوی هستند؛ این نوع فشار خون را «فشار خون ثانویه» می‌نامند. اگر بیماری‌های فوق با موفقیت درمان شوند، معمولاً فشار خون به حالت عادی برمی‌گردد.

علل این فشار بالا کدامند؟

۱- مشکلات کلیوی از بیشترین علتهای فشار خون بالا است که مشکلات کلیوی ممکن است به علت عفونت‌های ادراری مکرر ایجاد شده باشند.

۲- افزایش هورمون رنین در خون است که ۱۰ تا ۱۵ درصد علل فشار خون را تشکیل می‌دهد و به ۲ دسته زیر تقسیم می‌شود؛ یکی علل قلبی و دیگری علت کلیوی. در علل قلبی معمولاً تنگی دریچه آئورت عامل فشار خون بالا محسوب شده که موجب افزایش رنین و آلدسترون می‌شود. وقتی رگ‌های کلیه تنگ باشد هم می‌توان فشارخون بالا را انتظار داشت که باعث افزایش هورمون‌های یاد شده می‌شود. مشخصه این گروه داشتن فشار خون‌های بسیار بدخیم است که می‌توانند عوارض شدیدی را ایجاد کنند. بچه‌ها با ابتلا شدن به چنین فشارخونی، دچار اختلال کارکرد مغز می‌شوند. کودکان اول تاری دید پیدا می‌کنند، بعد تهوع و سردرد شدید پیدا می‌کنند و در نهایت تشنج می‌کنند. در واقع فشارخون‌های بدخیم ایجاد تشنج می‌کند.

۳- افزایش هورمون آلدسترون

در این حالت بچه ها، آلدوسترون، هورمون غده فوق کلیه، بالایی دارند.

۴- دلیل چهارم فشار خون هایی است که به علت آدرنالین و کاتکول آمین‌ها ایجاد می‌شود که در این حالت مشکلات عصبی مطرح است.

تشخیص و کنترل فشارخون

براساس برنامه ملی کنترل فشارخون بالا در کودکان و نوجوانان، کنترل فشارخون در کودکان باید از سن ۳ سالگی شروع شود. هنگام اندازه‌گیری فشارخون کودکان، حتماً باید از کاف مناسب با اندازه دور بازوی کودک استفاده شود. در صورت استفاده از کاف بزرگ‌تر، فشارخون کمتر از میزان واقعی آن و در مورد کاف‌های کوچک‌تر، فشارخون بالاتر از میزان واقعی محاسبه خواهد شد. به علاوه، توصیه شده که قبل از اندازه‌گیری فشارخون، باید کودک از مصرف محرک‌هایی نظیر کافئین و داروهای دیگر اجتناب کند و ترجیحاً برای کاهش اضطراب در محیط غیردرمانی قرار گیرد. همچنین، قبل از اندازه‌گیری فشارخون حداقل به مدت ۵ دقیقه در وضعیتی قرار گیرد که بازویش در امتداد قلبش باشد. به هرحال در برخی از موارد لازم است که فشارخون کودکان حتی در سنین کمتر از ۳ سالگی اندازه‌گیری شود.

چرا فشارخون بالا خطرناک است؟

پیش از این که فشارخون بالا، خود را به صورت بیماری و ناراحتی آشکار نشان دهد، می‌تواند به دیواره سرخرگ‌ها آسیب برساند و آنها را سخت نماید. تنگ شدن و گرفتگی سرخرگ‌ها ممکن است موجب سکته قلبی، آسیب دیدگی کلیه‌ها، درد

فشار خون در کودکان



کد: (۳ - ۱۴)

شما دارو تجویز کرد، از او در مورد عوارض جانبی آن سؤال کنید. مصرف برخی از داروهای فشارخون با احساس تشنگی، سرفه خشک و حتی سردرد همراه است. اما زمانی که احساس کردید دارویی شما را ناراحت می‌کند، مصرف آن را خودسرانه قطع نکنید، بلکه به پزشک خود مراجعه کنید تا در صورت نیاز نوع دارویتان را تغییر دهد.

دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:

bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید کیایی، خیابان انصارالحسین

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی، تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰

* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴

۷۷۵۸۶۴۰۲ (به صورت ۲۴ ساعته)

* نوبت دهی اینترنتی: nobat.tums.ac.ir

قفسه سینه یا حمله قلبی شود. به همین علت قلب رفته رفته گشاد می‌شود تا بتواند خود را با وضعیت جدید سازگار کند. کار شدید و زیاد می‌تواند نارسایی قلبی را افزایش دهد. در چنین وضعیتی قلب نمی‌تواند خون کافی و مورد نیاز را به قسمت‌های مختلف بدن برساند.

درمان‌های غیردارویی

در کودکان و نوجوانان نیز مانند بزرگسالان درمان اولیه فشارخون شامل در پیش گرفتن رژیم غذایی مناسب و ورزش است. کاهش وزن، به خصوص در کودکان چاق، اغلب کودک را از درمان‌های دارویی بعدی بی‌نیاز می‌کند. مداخلات غیردارویی که برای بزرگسالان توصیه شده‌اند (شامل افزایش مصرف میوه و سبزیجات، جایگزین کردن غذاهای کم‌چرب و محدودیت مصرف نمک) در کودکان و نوجوانان نیز سودمند هستند. کودکان در معرض دود دخانیات قرار نگیرند، روزانه ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کرده و فعالیت‌های کم تحرکی نظیر تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را به حداقل برسانند. در مورد کودکانی که به فشارخون بالای کنترل نشده یا فشارخون شدید مبتلا هستند، باید محدودیت‌هایی در فعالیت‌های ورزشی اعمال شود. اخیراً توصیه شده که کودکان با فشارخون شدید از شرکت در ورزش‌های رقابتی اجتناب کنند مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید و تا حد امکان به غذا نمک نزنید. در عوض می‌توانید با استفاده از آبلیمو و ادویه غذا را مزه دار کنید.

چه زمانی به دارو نیاز است؟

بسیاری از افرادی که فشارخون بالایی دارند، برای درمان، علاوه بر تغییر روند زندگی، به دارو هم نیاز دارند. چنانچه پزشک برای