نووسینی د . زاهیر سوران .
11ی ئەیلولی 2004 .

بەرزە پەستانی خوێن
Hypertension

ئەوەی شایانی باسە پسپۆرانی نەخۆشییەکانی دڵو بۆرییەکانی خوێن لە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (ر ت ج) دەبێژن کە بەرزە پەستانی خوێن یەکێکە لە نەخۆشییەکانی هەر کۆمەڵگایەك. هاوکات وا مەزندە دەکرێت کە لە 50٪ ی ئەو کەسانەی تەمەنیان لەسەروو 60 ساڵانەوەیە بەرزە پەستانی خوێنیان هەبێت .

لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا نزیکەی 50 ملیۆن مرۆ تووشی بەرزە پەستانی خوێن بوون .

دڵی مرۆ وەك پۆمپەیك وایە لە ڕێگای سوڕانی خوێنەوە خوێنی پاك لە دڵەوە بە شاخوێنبەردا – خوێنبەرەکاندا خۆراك و ئۆکسجین دەگوێزرێتەوە بۆ هەموو بەشەکانی تری لەش .پاش ئەو سوڕە خوێنەکە لە ڕێگای خوێنهێنەرەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ .

پەستانی خوێن بەندە لەسەر : هێزی کارکردنی دڵ . هەرکاتێك دڵ بە هێزێکی زۆرەوە پاڵ بە خوێنەوە بنێت بۆ بەشەکانی دڵ ئەوا پەستانی خوێنەکە بەرز دەبێت بە پێچەوانەشەوە پەستانەکە نزم دەبێت .

ئاسایی پەستانی خوێن لە نێوان 120/80 ملیمەتر جیوەدایە .

ئەوەی راستی بێت ژمارەی 120 ملم کە بریتییە لە بەرزە پەستان ، واتە ئەو پەستانەی خوێن (گرژبوونەوەی دڵ) لە نێو خوێبنەرەکاندایە و بەڵام 80 ملم بریتییە لە نزمە پەستان ، واتە ئەو پەستانەی خوێن (خاوبوونەوەی دڵ) لە نێوان دوو لێدانی دڵدا هەیە و لە نێو خوێنبەرەکاندا هەیە .

زۆربەی زۆری پسپۆرانی ئەم نەخۆشییە بەرزە پەستانی سەروو 140 ملم وە و نزمە پەستانی سەروو 90 ملم وە بە بەرزە پەستان دەستنیشان دەکەن کاتێك نەخۆش هیچ نیشانەیەکی تیادادەرنەکەوتبێت ئەوسا لەوانەیە ئەنجامی خراپی لێ پەیدا ببێت .

(وێنەی ئامێری پێوانی پەستانی خوێن)

جۆرەکانی بەرزە پەستان :

1- **سەرەتا** . نزیکەی لە 95٪ بەرزە پەستانی خوێن دەگرێتەوە ، زۆرجاران هۆی نەزانراوە

2- **لاوەکی** . چەندین هۆ دەبێتە هۆی دەرکەوتن و پەیدابوونی گرنگترینیان **بریتین لە** :

- نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە .
- نەخۆشییەکانی بۆرییەکانی خوێنی گورچیلە .
- تێکچوونی هۆرمۆنەکان .
- شێرپەنجە .

پاش تێڕوانین گەر پزیشك گومانی کرد کە نەخۆش تووشی جۆری لاوەکی بووە باشتروایە: تێستی خوێن ، میزو هێڵکێشی دڵ ECG بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت .

هۆزانی

یەکێکە لەونەخۆشییانەی کە هۆی دەرکەوتنی زۆرەو هاوکات کۆمەڵێك هۆکار ڕۆڵی خۆیان لە دەرکەوتن یان بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا دەبینن . بۆ نمونە تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکانی گورچیلە , دەردی Chshing یان Conn ....تاد .

نیشانەکان

- سەرئێشە ، گێژبوون و ماندووبون .
- کۆکەی خوێناوی ، نەمان یان کەمبوونەوەی هەست لە دەستەکان و پێکاندا .
- گیروگرفتی هەناسەدان ، سنگ ئێشە وخوێنبەربوونی لووت .

مەترسی هەیە ئەم کەسانە تووشی بەرزە پەستانی خوێن ببن :

- قەڵەو .
- جگەرەکێش .
- شەکرەداری جۆری 1 , 2 .
- گورچیلە نەخۆش .
- مەیخۆر (ئەلکهۆلیست) .
- ئەو کەسانەی چەوری نێو خوێنیان بەرزە (کۆلیسترۆڵ) .
- ئەو کەسانەی خۆراکی چەورو سوێر دەخۆن .
- ئەو کەسانەی دایك یان باوك یان دایکوباوکیان پەستانی خوێنیان بەرزبووە .
- ئەو کەسانەی وەرزش زۆر کەم دەکەن .
- هەندێك دەرمان بە تایبەتی (ئەوانەی دەرمانی دژی قەڵەوی بەکار دەهێنرێن ...تاد) .

دەستنیشانکردن

ئەوەی شایانی باسە زۆرجاران بە رێکەوت گومان دەکرێت کە مرۆ نەخۆشە و پاش تێڕوانین و پێوانی پەستانی خوێن دەتوانین دەستنیشانی نەخۆشییەکە بکرێت .

هەمیشە پێویستە پاش 5-10 خولەك پشودان (بە دانیشتنەوە باشترە وەك لە پاڵکەوتن) 2-3 جاران پەستانی خوێنی باڵی چەپی نەخۆش دەپێورێت .

پێویسە تێستی چەوری نێو خوێن ، شەکر و میز ...تاد . ئەنجام بدرێت .

بەپێی (ر ت ج) ی لە ساڵی 1999 دا پەستانی خوێن بەم شێوەیە دانراوە :

- پەستانی خوێن لە ژێر 120/80 ملم دەوەیە .

– پەستانی خوێنی ئاسایی لە ژێر 130/85 ملم موە یە .
– پەستانی خوێنی بەرز– ئاسایی لە نێوان 90-130-139/85 ملم موە یە .
– پله 1 ی پەستانی خوێن (مامناوەندی) لە نێوان 99-140-159/90 ملم موە یە .
– پله 2 ی پەستانی خوێن (بەرز) لە نێوان 109-160-179/100 ملم موە یە .
– پله 3 ی پەسانی خوێن (قورس) لە سەروو 180/ 110 ملم موەیە .
(بە دەستکارییەوە سوود لە سەرچاوەی 6 وەرگیراوە)

هەندێك پسپۆر وای بەباش دەزانن لە ماوەی 3 مانگادا 3 جاران پەستانی خوێن بپێورێت بۆ دڵنیابوون لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە .

ئاڵۆزکارییەکان

1– ئاڵۆزکارییەکان دڵو بۆرییەکانی خوێن (مەینی خوێنی نێودڵ ، ناچووستی دڵ ..تاد) .
2– ئاڵۆزکارییەکان گورچیلە .(ناچووسی گورچیلە ..تاد) .
3– ئاڵۆزکارییەکان مێشك (خوێنبەربوونی مێشك . شەپلەداری ... تاد) .
4– ئاڵۆزکارییەکان چاو (کوێری ..تاد) .

خۆپاراستن

– ناوبەناو کۆنترۆڵی پەستانی خوێن و چەوری نێوخوێن بکە .
– جگەرەمەکێشە ، گەر مرۆ قەڵەوە پێویستە کێشی لەش دابەزێنێ ، بە ڕێکوپێکی وەرزش بکە .
– گەر پێویست بکات دەرمانی دژی بەرزە پەستان وەربگریت ، پێویستە بەردەوام ڕێزی ئامۆژگاریەکانی پزیشك بکەیت .
– خۆراکی زۆر چەور و زۆر سوێر مەخۆ .
– ئەلهکۆل کەم بخۆرەوە .

چارەسەرکردن

جۆری چارەسەرکردن بەندە لەسەر :

– پەستانەکە (پەستانی گرژبوونەوەیە یان خاووبوونەوەیە) ,
– تێکەڵبوونی نەخۆشییەکە لە گەڵ شەکرەدا یان لە گەڵ قەڵەویدا .
– لە کاتی سکپڕیدا پێویستە هاوکاری پزیشکی ژنانە بکرێت .
– پێویستە بەردەوام نەخۆش دەرمانی دژە بەرزە پەستان وەربگرێت و باشتریشە ساڵانە 2 جاران کۆنترۆڵی دڵ ، خوێن و میز بکات و ناوناویش پەستانی خوێنی بپێوێت .

تێبینی : ملیمەتر جیوە (ملم)

سەرچاوەکان

1. Björn Dahlöf, Hypertoni handboken, Sweden, 2000.
2. European Society of Hypertension-European society of Cardiology guidelines for the management of arterial hypertesio.J.Hypertes.2003;21:1011-1053.
3. Practice guidelines for primary care physicians:2003 ESH/ESC hypertension guidlines.J Hypertesion.2003; 21:1779-1786.
4. Johan Ahler, Anders Himmelmann, Kalcium-antagonister en praktisk handbok, Stockholm, 2002.
5. Jan Östergren Kvickbok om systolisk hypertoni-viktigare ön diastolisk hypertoni. pfizer, Stockholm 2001.
6. Guidline Subcommitte. WHO-International Society of Hypertension Guidlines for the Mangemet of Hypertension; J hypertens 1999:17:151-83.