

## سیگار و فشار خون بالا

مصرف تنباکو در سرتاسر جهان شایع ترین علت مرگ و میر قابل پیشگیری ناشی از بیماری های قلبی- عروقی می باشد. در حال حاضر ۱/۳ میلیارد فرد سیگاری در دنیا وجود دارند که ۸۲٪ از آنها در کشورهای در حال توسعه هستند و اگر این روند هم چنان ادامه یابد، تخمین زده می شود که در قرن ۲۱، ۱ میلیارد مرگ مرتبط با تنباکو اتفاق بیفتد. اثرات مضر آبی سیگار کشیدن مرتبط با بیش فعالی سیستم عصبی سمپاتیک می باشد که باعث افزایش مصرف اکسیژن توسط عضله ی قلب، از طریق افزایش فشار خون، ضربان قلب، و انقباض عضله ی قلب می شود.

مصرف طولانی مدت سیگار، موجب سخت شدن دیواره ی شریان ها می شود که ممکن است تا ۱ دهه بعد از قطع سیگار باقی بماند. شیوع فشار خون بالا در میان کسانی که در روز ۱۵ نخ یا بیشتر سیگار می کشند، افزایش یافته است، و همزمانی فشار خون بالا و سیگار کشیدن در افراد بدون علامت، عملکرد بطن چپ را کاهش می دهد.

با هر سیگار، فشار خون به طور موقت افزایش می یابد و اگر ۳۰ دقیقه بعد از مصرف سیگار اندازه گیری شود، ممکن است اثر افزایش یافته ی آن ثبت نشود. در افرادی که به طور مداوم از سیگار استفاده می کنند، افزایش موقت فشار خون احتمالاً بعد از اولین سیگار روز، بالاتر است. در مطالعه ای که روی افراد سیگاری با فشار خون نرمال انجام شد، بعد از اولین سیگار به طور میانگین ۲۰ میلی متر جیوه افزایش در فشار خون سیستولیک مشاهده شد. به علاوه، سنجش مکرر فشار خون، تأثیری متقابل بین سیگار کشیدن و نوشیدن قهوه در بیماران با پرفشاری خون خفیف اولیه ( که قبلاً از آن تحت عنوان فشار خون "اساسی" یاد می شد) نشان داده است که منجر به افزایش متوسط ۶ میلی متر جیوه ای در فشار خون سیستولی در طول روز می شود.

با این حال، همانطور که در اکثر ولی نه در همه ی مطالعات دیده می شود، افراد سیگاری عموماً فشار خون پایین تری نسبت به غیر سیگاری ها دارند. این کاهش فشار خون خفیف در سیگاری ها مرتبط با کاهش وزن آنها می باشد. پشتیبان این ادعا، مشاهده ی وزن بالاتر و فشارخون افزایش یافته در سیگاری های جدید در مقایسه با غیر سیگاری هاست. هم چنین ممکن است اثر گشاد کنندگی عروق کوتینین، متابولیت اصلی نیکوتین، نیز در کم کردن فشار خون مؤثر باشد.

برخلاف این مشاهدات، سیگار کشیدن باید در هر بیماری با فشار خون بالا اجتناب شود، زیرا می تواند به طور چشم گیری خطر عوارض ثانویه ی قلبی- عروقی را افزایش داده و پیشرفت نارسایی کلیوی را تسریع نماید.

قطع سیگار می تواند به سرعت عوارض بیماری های عروقی قلب را تا ۴۰-۳۵ درصد کاهش دهد؛ این امتیاز مستقل از طول مدت مصرف سیگار است. هنوز نا مشخص است که آیا قطع سیگار امتیاز مشابهی بر روی کمک به حفظ عملکرد کلیوی دارد یا خیر.

### خلاصه:

- با هر سیگار، فشار خون به طور موقت بالا می رود و اثر افزایشی آن ۳۰ دقیقه بعد از مصرف آخرین سیگار ممکن است قابل اندازه گیری نباشد. این افزایش گذرای فشار خون، بعد از اولین سیگار روز در افراد سیگاری، به طور برجسته تری مشهود است.
- افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری، عموماً فشار خون پایین تری دارند. این کاهش خفیف در فشار خون، مرتبط با کاهش وزن است. هم چنین ممکن است اثر گشاد کنندگی عروق کوتینین، متابولیت اصلی نیکوتین، نیز در کم کردن فشار خون مؤثر باشد.
- سیگار کشیدن باید در همه ی بیماران مبتلا به فشار خون بالا اجتناب شود؛ زیرا می تواند به طور مؤثری خطر عوارض ثانویه ی قلبی- عروقی را افزایش داده و پیشرفت نارسایی کلیوی را تسریع بخشد.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference:

[www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)