

## آیا درمان فشارخون با جراحی چاقی امکان پذیر است؟

شیوع جهانی اضافه وزن و چاقی طی 4 دهه گذشته به میزان قابل توجهی افزایش یافته است و با افزایش ریسک فاکتورهای قلبی عروقی مانند فشار خون بالا همراه است. جراحی های متابولیک یا جراحی های چاقی موثرترین روش برای درمان چاقی هستند و ممکن است بیماری های مرتبط با چاقی را نیز بهبود دهند. اگرچه بیشتر تحقیقات در مورد اثرات جراحی کاهش وزن بر درمان بیماری دیابت انجام شده است، اما تحقیقاتی در مورد تاثیر جراحی های چاقی روی درمان فشار خون نیز صورت گرفته است که اثر مثبت آن را نشان می دهد. بررسی های سیستماتیک و متآنالیزها حاکی از آن است که جراحی متابولیک می تواند به کنترل فشار خون کمک کند. در این مقاله به بررسی تاثیر جراحی های چاقی بر بیماری فشارخون می پردازیم.



## فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا که به آن هایپرتنشن (hypertension) نیز گفته می شود، شرایطی است که فشار فشار خون بر دیواره رگ های خونی بیش از حد مجاز باشد.

وقتی نوبت به اندازه گیری فشار خون می رسد، پزشکان دو عدد را بررسی می کنند:

سیستولیک: فشاری که در زمان های انقباض قلب به رگ های شما وارد می شود و در دستگاه فشار سنج با عدد بزرگ تر مشخص می شود.

دیاستولیک: فشار موجود در شریانهای شما در بین ضربان های قلب که در دستگاه فشار سنج با عدد کوچکتر مشخص می شود.

فشار خون طبیعی معمولاً اعدادی مانند 80/120 میلی متر جیوه، 70/110 میلی متر جیوه است. هنگامی که سطح فشار خون فرد به 90/130 میلی متر جیوه یا بالاتر می رسد، فرد دچار فشار خون است. در صورتی که فردی فشار خون بالاتر از 120/180 میلی متر جیوه داشته باشد، دچار بحران فشار خون شده است و باید سریعاً با پزشک خود مشورت کند.

عوامل مختلفی می توانند بر احتمال ابتلا به فشار خون بالا تأثیر بگذارند:

- سیگار کشیدن
- دیابت
- چاقی و اضافه وزن
- کلسترول بالا
- سابقه خانوادگی
- سن
- بیماری کلیوی
- آپنه خواب

## فشار خون بالا چیست؟



### خطرات فشار خون بالا

اگرچه فشار خون بالا به طور فزاینده ای شایع است، اما می تواند تأثیرات چشمگیر و به ظاهر ناگهانی بر سلامتی بگذارد. این بیماری در صورت عدم کنترل، می تواند به عروق، قلب، چشم ها، کلیه ها و مغز آسیب برساند و به طور بالقوه منجر به حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، کوری و حتی مرگ شود.

فشار خون وضعیت بسیار خطرناکی است زیرا بی سر و صدا عمل می کند. تقریباً 20٪ افراد مبتلا به فشار خون بالا حتی نمی دانند که به آن مبتلا هستند. بیماری فشار خون به ندرت علائم خود را نشان می دهد و حتی در مواردی که بروز کند، می تواند پس از آن باشد که سالها به بدن آسیب رسانده است.

بهترین کار این است که قبل از ابتلا به بیماری فشارخون، از ابتلا به آن پیشگیری کنید. این کار می تواند با بررسی منظم فشار خون، داشتن زندگی سالم و کسب اطلاعات بیشتر در مورد این بیماری صورت گیرد.



### ارتباط بین وزن و فشار خون

فشار خون و وزن شما از چند طریق با هم مرتبط هستند. داشتن اندازه بزرگتر از بدن ممکن است فشار خون را افزایش دهد زیرا قلب شما برای تأمین خون به تمام سلول‌ها نیاز به پمپاژ بیشتری دارد. چربی اضافی همچنین می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند. این مهم است زیرا کلیه‌های شما در تنظیم فشار خون نقش دارند.

در سال 2005 یک مطالعه بزرگ بر اساس پرستاران در آمریکا منتشر شد. 83,882 پرستار زن 27 تا 44 ساله با فشار خون طبیعی به مدت 14 سال تا سال 2005 برای فشار خون بالا پیگیری شدند. این مطالعه نشان داد که قوی‌ترین عامل خطر ابتلا به فشار خون بالا، افزایش شاخص توده بدنی در زنان چاق است که باعث می‌شود آنها تا 4.7 برابر بیشتر از زنان با شاخص توده بدنی کمتر از 23.0 به فشار خون بالا مبتلا شوند. در این مطالعه، 40٪ موارد فشار خون جدید به اضافه وزن یا چاقی نسبت داده شد.

### درمان بیماری فشارخون با استفاده از جراحی‌های چاقی

خط اول درمان فشار خون بالا شامل تغییر سبک زندگی است که عمدتاً با هدف بهبود رژیم غذایی و کاهش وزن انجام می‌شود. این ممکن است با درمان پزشکی تکمیل شود.

با وجود این مداخلات، تعداد زیادی از بیماران دستیابی و یا حفظ وزن سالم را دشوار می دانند و در نتیجه ممکن است نتوانند از بیماری فشار خون بالا رهایی پیدا کنند.

برای این گروه، جراحی کاهش وزن یک گزینه درمانی ایمن و موثر است.

بای پس معده و اسلیومعده موثرترین روشهای جراحی برای درمان فشار خون بالا هستند که در هر دو مورد در 85-90٪ بیماران درمان کامل یا بهبودی حاصل می شود. نوار معده نیز موثر است اما به میزان کمی پایین تر و حدود 70٪.

انتخاب اینکه کدام روش برای شما بهتر است، احتمالاً به طیف وسیعی از عوامل بستگی دارد و فقط وابسته به فشار خون شما نیست.

در مشاوره ای که با دکتر سید حامد قدسی خورسند جراح چاقی خواهید داشت، در مورد وضعیت سلامتی، سبک زندگی، تاریخچه وزن و رژیم غذایی و همچنین اهداف و وزن شما صحبت خواهد شد. همه این عوامل و سایر مواردی شخصی شما، تعیین می کنند که کدام روش برای شما بهتر است. پزشک متخصص شما در این فرایند تصمیم گیری به شما کمک می کند.

### چگونه می توان فشار خون را کاهش داد؟

عوامل مختلفی می توانند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشند. با این حال، خبر خوب این است که چندین راه برای کمک به کاهش فشار خون وجود دارند. بهترین نکاتی که باید برای کاهش فشار خون رعایت کنید، شامل قطع سیگار و کاهش استرس در زندگی روزمره خود است. با این حال، این عوامل قرار نیست این بیماری را کاملاً درمان کنند و تنها شرایط را کمی بهبود می دهند.

به طور معمول، ما می توانیم با کاهش مصرف سدیم، رعایت رژیم غذایی سالم و پایبندی به یک برنامه ورزشی منظم خطر ابتلا به بیماری فشار خون را کاهش دهیم. بسیاری از این عوامل برای کمک به کاهش وزن و به طور کلی زندگی سالم تر نیز کلیدی هستند.

### جمع بندی

بیماری فشارخون بالا می تواند در اثر عوامل مختلفی ایجاد شود که یکی از اصلی ترین دلایل ایجاد آن چاقی و بی تحرکی است. کسانی که دچار چاقی مفرط هستند و حتی با رعایت رژیم غذایی و ورزش نیز نمی توانند وزن خود را کاهش دهند، بهتر است به جراحی های چاقی به عنوان راه درمان فشار خون نگاه کنند.

دکتر سید حامد قدسی یکی از جراحان باتجربه در حوزه چاقی و زیبایی هستند. ایشان بیماران زیادی داشته اند که مبتلا به بیماری فشارخون بالا و یا دیابت بوده اند، اما پس از انجام جراحی چاقی در کلینیک ایشان، بیماریشان به کلی درمان و یا تا حد زیادی کنترل شده است. اگر نیاز به کسب اطلاعات بیشتر و یا دریافت وقت مشاوره دارید، می توانید از قسمت تماس با ما اقدام کنید.

منابع:

<https://www.healthierweight.co.uk/blog/high-blood-pressure-and-weight-loss>

<https://bariatric.stopobesityforlife.com/blog/hypertension-treating-high-blood-pressure-with-weight-loss-surgery>

دکتر سید حامد قدسی