

فشار خون چیست ؟

وقتی قلب می تپد، خون را به سرتاسر بدن پمپ می کند تا انرژی و اکسیژن بافت های بدن تامین شود. با حرکت خون، فشاری بر دیواره ی رگ های خونی وارد می شود. شدت این فشار همان فشار خون است. فشار خون در تمام زمان ها یکسان نیست. زمانی که فرد در حال ورزش است یا هیجان زده می شود، فشار خون بالا می رود. وقتی که فرد در حال استراحت باشد، میزان فشار خون او پایین تر است. فشار خون همچنین می تواند در نتیجه ی افزایش سن، مصرف داروهای خاص و تغییر در وضعیت زندگی نیز تغییر کند.

جدول میزان فشار خون طبق گایدلاین

فشار خون	فشار خون	فشار خون
دیاستولیک	سیستولیک	فشار خون
کمتر از 80	کمتر از 120	طبیعی
کمتر از 80	120-129	پیش فشار خون بالا
80-89	130-139	مرحله 1
90 یا بیشتر	140 یا بیشتر	مرحله 2
بیشتر از 120	بیشتر از 180	حمله فشار خون

فشار خون بالا چیست؟

اگر فشار خون بیش از حد بالا باشد، نیروی زیادی به سرخرگ ها و قلب وارد می شود. فشار خون بالا با عنوان هایپرنتنشن (hypertension) نیز شناخته می شود. اگر فشار خون بالا تحت درمان قرار نگیرد و کنترل نشود، می تواند موجب بروز مشکلات جدی سلامتی شود. این مشکلات شامل نارسایی قلبی، از دست دادن بینایی، سکته و بیماری کلیه می شود.

علامت: سردرد و سرگیجه، خواب الودگی، گیجی، کمرختی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی است.

علل فشارخون بالا

از هر ده نفر مبتلا به فشارخون بالا در ۹ نفر آنها یعنی 90% علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه فشاری خون بالا نامیده میشود.

در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه فشار خون) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال درهورمونهای مترشحه ازغدد فوق کلیوی بیماریهای بافت کلیه وحاملگی

در ایجاد بیماری نقش دارند.و یا برخی اوقات بعضی داروها مثل دارو هایی که برای اتریت یا افسردگی استفاده میشود موجب افزایش فشار خون می گردد.

عوامل مستعد کننده بیماری

سن بالای 55سال درمردان وبالای سال 65 درزنان

-چاقی واضافه وزن

-سیگار کشیدن

-مصرف الکل

-رژیم غذایی حاوی نمک یاچربی اشباع شده زیاد

وعدم مصرف میوه وسبزی

-کم تحرکی ونداشتن فعالیت بدنی





بیمارستان شهید آیت اله مدنی

موضوع: فشار خون و علل آن



واحد آموزش به بیمار

تلفن بیمارستان: 333408898 داخلی

145-137-135-

تلفن پیگیر 09165744677

سایت بیمارستان: madani.lums.ac.ir

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی قلب و ورم ریه نارسایی کلیه ، و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست . اگر فشار خون بالا درمان گردد از خطر ابتلا به عوارض آن کاسته خواهد شد.

-وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید کم کردن حتی یک کیلوگرم هم مفید است مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است .

-مصرف روزانه نمک را کم کنید. از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید. از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید

-اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

-اگر باردار هستید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید.

-اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود تغییر رژیم غذایی ، ورزش ، کنترل استرس ، ترک دخانیات ، نوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود.

-فشار خون از طریق آزمایش خون، نوار قلب ، آنژیوگرافی و نیز عکس برداری ها تشخیص داده می شود.

-روزانه فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

-در صورت لزوم از داروهای ضد فشار خون استفاده کنید. داروها را به طور مرتب مصرف کنید و از قطع خودسرانه آن ها خودداری کنید.

مراجعه مجدد به پزشک در صورت عدم کنترل فشار پس از مصرف دارو

-از استفاده سرخود از داروها سرماخوردگی و سینوزیت تا حد امکان خودداری کنید.

منبع: هند بوک آموزش به بیمار- ماری.ام. - کلنابیو

(ترجمه خدیجه نصریانی، علیرضا حبیبی ، محمدرضا

امینیان) سال 99