

## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون؛ به دیوار سرخرگ ها وارد می کند این فشار، خون را از قلب به همه اندام های بدن می رساند.

## فشار خون بالا چیست؟

زمانی فشارخون بالا گفته می شود که خون، فشاری بیش از حد طبیعی به دیواره سرخرگ ها وارد کند بطوریکه که بتواند به اعضاء بدن آسیب برساند.

فشارخون در دو عدد جداگانه نمایش داده می شود فشارخون زمان انقباض قلب (عدد بالایی) و فشارخون زمان استراحت قلب (عدد پائینی). مقادیر طبیعی عدد بالایی کمتر از ۱۲۰ و عدد پائینی کمتر از ۸۰ می باشد. اگر عدد بالایی برابر یا بیش از ۱۴۰ و عدد پائینی برابر یا بیش از ۹۰ باشد به معنای این است که فشارخون بالا می باشد. اگر عدد بالایی بین ۱۲۰ و ۱۳۹ و عدد پائینی بین ۸۰ و ۸۹ باشد مرحله مستعد ابتلا به فشارخون بالا می باشد.

نکته: بعضی افراد (مردان) عددی را مدف می کنند بطور مثال ۱۲۰/۱۲۰ می فهازند.

## تشخیص فشار خون بالا

اگر پزشک به فشارخون بالا مشکوک شد؛ باید در حداقل ۲ تا ۳ مراجعه بعدی فشارخون را اندازه گیری کند تا تشخیص فشارخون بالا قطعی شود.

## عوامل زمینه ساز بروز فشارخون بالا

در ۹۵ درصد موارد علت بالا رفتن فشارخون قابل

تشخیص نمی باشد اما عوامل زیر زمینه ساز بالا رفتن

فشارخون می باشند:

- بالا بودن چربی خون
- ارث
- سن
- دیابت
- استعمال دخانیات
- چاقی
- نداشتن تحرک کافی
- بیماری مزمن کلیه
- اضافه وزن
- مصرف بیش از حد نمک و غذاهای آماده
- مثل سوسیس و کالباس
- مصرف قرص های ضدبارداری
- مصرف مشروبات الکلی
- مصرف برخی از داروها

## علائم فشارخون بالا

فشارخون بالا اغلب بدون علامت می باشد اما در صورتی که فشارخون خیلی بالا برود ممکن است فرد دچار سرگیجه، تاری دید، تهوع، وزوز گوش، احساس خستگی، خونریزی از بینی و گیجی شود.

## عوارض فشارخون بالا

فشارخون بالا باعث وارد شدن فشار غیرطبیعی به دیواره رگ های اندام های حیاتی شده و در نهایت

باعث ایجاد آسیب دائمی به آنها می گردد. بطور کلی عوارض

فشارخون بالا عبارتند از:

- سکته قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی کلیه
- نارسایی قلبی
- آسیب به چشم

## درمان فشارخون

فشارخون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی با دارو درمانی و تغییر در شیوه زندگی قابل کنترل است. مرگ به علت سکته قلبی و مغزی ناشی از فشارخون بالا؛ بدنبال مصرف داروهای ضد فشارخون به شدت کاهش می یابد. باید توجه داشته باشیم که درمان دارویی فقط فشارخون بالا را کنترل می کند ولی آن را درمان نمی کند. همچنین تغییر در شیوه زندگی مثل رژیم غذایی کم نمک، کم کالری و کم چرب نیز در کنترل فشارخون تاثیر زیادی دارد. متناسب نگه داشتن وزن و افزایش تحرک نیز به کنترل شدن فشارخون کمک می کند. برای بیشتر بیماران؛ هدف از درمان این است که عدد بالایی فشارخون به کمتر از ۱۴۰ و عدد پائینی به کمتر از ۹۰ برسد. در صورت ابتلا به دیابت یا نارسایی کلیه باید طبق نظر پزشک فشارخون کمتر از این مقدار در نظر گرفته شود. افرادی که در مرحله مستعد به ابتلا هستند باید سالی یک بار فشارخون خود را چک کنند علاوه بر این رژیم غذایی و شیوه زندگی ویژه افراد مبتلا به فشارخون بالا را رعایت کنند.



بیمارستان سیدالشهدا (ع) قزوین

واحد آموزش سلامت

کد سند: SSH-BGC-PE-03

ویرایش: ۱ بازنگری: ۲

تهیه کننده: آزاده خسروانیان

تأیید مسئول علمی بخش	تأیید سوپر ویزور آموزشی

غذاهای آماده (fast food) و اسنک ها مثل

چیپس و پفک حاوی مقدار زیادی نمک هستند.

❖ وزن خود را متناسب نگه دارید. در صورتیکه

اضافه وزن دارید زیر نظر یک مشاور تغذیه وزن

خود را به حد متناسب برسانید.

❖ هرگز داروی ضد فشار خون را سرخود کم یا

قطع نکنید حتی اگر فشار خون شما به حد

طبیعی رسیده باشد. این کار بسیار خطرناک

می باشد.

❖ استرس می تواند فشار خون را بالا برد بنابراین

روش های مقابله با استرس را بیاموزید.

❖ اگر اضافه وزن دارید باید کره، خامه و روغن را

از رژیم غذایی خود حذف کنید.

❖ از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

❖ از استعمال دخانیات پرهیزید. به این دلیل که

سیگار و فشار خون بالا خطر ابتلا به عوارضی

مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش

می دهند.

منابع:

1-High blood pressure. Available from:

<http://www.mdconsult.com/das/patient/body/237>

. Accessed 433554-4/1132368071/10041/9416.html

March 2011.

2- Blood Pressure Monitoring at Home.

Available from:

<http://www.mdconsult.com/das/patient/body/237>

433554-3/1132364036/10062/15595.html

Accessed March 2011

بهار ۱۴۰۱

## اندازه گیری فشار خون در خانه

اندازه گرفتن فشار خون در خانه به شما و دکتر نشان می دهد

که آیا فشار خون کنترل شده است یا نه؟ جهت اندازه گیری

فشار خون در خانه می توانید از دستگاه های دیجیتالی و یا

جیوه ای استفاده کنید. به هنگام اندازه گیری فشار خون به

توصیه های زیر عمل کنید:

▪ دستورالعمل شرکت سازنده دستگاه را مطالعه کنید.

▪ از ۳۰ دقیقه قبل نباید چای یا قهوه نوشیده یا سیگار

کشیده شود.

▪ قبل از اندازه گیری مثانه خود را خالی کنید.

▪ ۳ تا ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری استراحت کنید.

▪ حین گرفتن فشار؛ صحبت یا خنده نکنید.

▪ در محل راحتی بنشینید و از انداختن پاها روی

یکدیگر پرهیزید.

▪ بازو را در سطح قلب نگه دارید برای این کار بازو را

روی دسته مبل یا روی یک میز بگذارید.

▪ دقت کنید کیسه ای که دور بازو بسته می شود

متناسب با اندازه بازو باشد ( اندازه مناسب آن را از

پزشک خود بپرسید ) و آن را حدود ۲ سانتی متر

بالای آرنج ببندید.

▪ بین هر بار اندازه گیری ۲ تا ۳ دقیقه منتظر بمانید.

## توصیه های مهم:

❖ کنترل به موقع فشار خون بالا می تواند از بروز سکته

قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کند.

❖ رژیم غذایی کم نمک را رعایت نمایید. دقت داشته باشید

غذاهایی مثل سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده،