

## فشار خون بالا



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)



### عوامل خطر زای غیر قابل کنترل در فشار خون بالا

- سن
- سابقه خانوادگی و ارثی
- جنسیت: در مردان شایع تر از زنان می باشد. امروزه در زنان هنگام حاملگی یا در هنگام مصرف قرص های ضدبارداری ممکن است فشار خون افزایش یابد.
- برخی از بیماری ها مانند دیابت و بیماری های کلیوی

### علائم و اثرات فشار خون بالا

- در اکثر افراد فشار خون بالا علائمی ندارد، با این حال علائم احتمالی عبارتند از:
- تنگی نفس
  - خون دماغ بدون علت مشخص
  - سردرد
  - سرگیجه

### نکته

- این علائم فقط مختص فشار خون بالا نیستند.
- در صورتی که فشار خون بالا درمان نشود چه اتفاقی می افتد:
- سخت شدن و آسیب دیدن شریان ها
  - سکته قلبی یا نارسایی قلبی
  - سکته مغزی
  - نارسایی کلیه
  - فشار یا تورم چشم ها که به کوری ممکن است منجر شود.
- در اغلب موارد فشار خون بالا هیچ گونه علائمی ندارد و تنها با کنترل مرتب فشار خون می توان به وجود آن پی برد.

### راه های درمان فشار خون بالا

- تغییر در برخی عادات روزانه می تواند به کنترل یا کاهش فشار خون بالا کمک کند. ممکن است پزشک یا پرستار توصیه های زیر را به شما بکنند:
- ۱- استفاده از تغذیه سالم
  - ۲- اقدام به کاهش وزن (در تمامی روزهای هفته ورزش ملایم انجام دهید)
  - ۳- استفاده از داروها (که به چند صورت در بدن برای کاهش فشار خون اثر می کند)
- با رعایت نکات زیر به سلامتی خود کمک کنید:
- استفاده از شیوه زندگی سالم
  - تغذیه سالم و بدون چربی (افزایش مصرف سبزیجات و میوه ها و غلات)
  - سیگار نکشیدن و مصرف نکردن الکل
  - رعایت دستورات دارویی پزشک
  - کم کردن فشارهای روانی و استرس

### عوارض جانبی داروهای ضد فشار خون بالا

- این داروها ممکن است باعث اختلال در خواب، ضعف عضلانی، خستگی و سرگیجه ایجاد کنند. در صورت مشاهده این عوارض به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
- شما نقش مهمی در درمان موفق خود دارید بنابراین با پزشک و پرستار خانواده خود همکاری نزدیک داشته باشید.

## علل فشار خون

در اغلب موارد علت دقیق بیماری مشخص نیست. اما برخی عوامل ممکن است ما را در معرض خطر قرار دهند. در این راستا بعضی از عوامل را می‌توانیم کنترل کنیم و بعضی دیگر را نمی‌توانیم کنترل کنیم.

## عوامل خطر زای قابل کنترل در فشار خون بالا

- وزن
- رژیم غذایی
- الکل
- نداشتن فعالیت جسمی و بی تحرکی
- استرس و فشار روانی

## نکته

لازم است بعد از اندازه گیری فشار خون موارد زیر رعایت شود:

- عدم استفاده از سیگار، چای و قهوه، حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون
- عدم فعالیت بدنی و ورزش حداقل نیم ساعت بعد از اندازه گیری فشار خون

به فشار خون بالا، قاتل خاموش نیز می‌گویند این بیماری باعث می‌شود قلب شما بار بیشتری تحمل کند.

## فشار خون چیست؟

فشار خون یعنی فشاری که خون موقع عبور از رگ‌های خونی به دیواره آن‌ها وارد می‌کند. تغییرات و نوسانات خون طبیعی‌اند مثلاً فشار خون در حالت استراحت کاهش می‌یابد یا هنگام ورزش و فعالیت افزایش می‌یابد، اما اگر فشار خون بالا باقی بماند طبیعی نیست. فشار خون را باید بشناسیم زیرا برای سلامت عمومی ما اهمیت دارد. ابتلا به فشار خون بالا خطری برای سلامتی محسوب می‌شود، این بیماری می‌تواند باعث آسیب به اعضای زیر شود: شریان‌ها، قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها اطلاع و آگاهی ما نسبت به فشار خون بالا می‌تواند زندگی ما را نجات دهد پس بکوشیم که بیشتر بدانیم.

## اندازه گیری فشار خون

اندازه گیری فشار خون ساده و بدون درد است و این کار به وسیله یک دستگاه که از یک بازوبند و یک درجه تشکیل شده است انجام می‌شود. ارقامی که در فشار خون بیان می‌شود چه چیزی را نشان می‌دهند؟ رقم بالا، فشار انقباضی را نشان می‌دهد. فشار انقباضی همان فشاری است که عضله قلب برای جلوراندن خون در رگ‌ها ایجاد می‌کند. رقم پایین زمان شل شدن عضله قلب را نشان می‌دهد یعنی فشاری که خون بین دو ضربان دارد. میزان فشار خون طبیعی برای هر انسانی متفاوت است، اما فشار کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ سالم تلقی می‌شود. فشار ۱۴۰ روی ۹۰ یا بالاتر فشار بالا تلقی می‌شود. افراد با فشار بین ۱۲-۱۴ (بالا) و ۸-۹ (پایین) در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا بوده و بایستی سالیانه به پزشک خانواده مراجعه نمایند.

## نکته

تشخیص فشار خون بالا، می‌بایست در چندین نوبت فشار خون را اندازه گیری و سپس تایید نمود و گاهی نیز ممکن است لازم شود که آزمایش‌های دیگری انجام شود.

