

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگ هایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. عدد اول، عدد بزرگتر فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم، فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است.

علایم بالینی:

فشار خون بالا هیچ علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری آن است. علایم فشارخون بالا و درمان نشده می تواند بصورت سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب باشد.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پر فشاری خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۶۰ یا بالاتر	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر پر فشاری خون:

سن: هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در سنین میانسالی پر فشاری خون در آقایان شایع تر است. پر فشاری خون در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

نژاد: در سیاه پوستان بیشتر است و زمان شروع آن هم زود تر از سفید پوستان است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز پرفشاری خون برای فرزندان والدینی که پر فشاری خون دارند بیشتر است. چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

عدم فعالیت فیزیکی: فردی که فعالیت فیزیکی ندارد نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی می شود.

سیگار / تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع و به طور موقت بالا می برد، بلکه مواد شیمیایی آن به لایه داخلی دیواره عروق شریانی به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگ تر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

غذای پرنمک: خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون، فشار بالا می رود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلول های بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

مصرف الکل: موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است اما می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی افراد بعد از خوردن غذای بیشتر، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کند.

بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا، خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پر فشاری خون همراه است.

عوارض پرفشاری خون:

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شریانی، آسیب چشم و آسیب کلیه ها

پیشگیری و کنترل پر فشاری خون:

1- غذای سالم بخورید.

2- نمک را در غذای خود کم کنید.

3- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

4- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

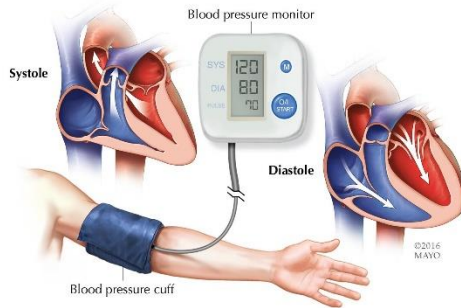
1- سیگار را کنار بگذارید.

6- استرس را مدیریت کنید.

7- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی



فشار خون بالا

(هایپر تانسیون)

واحد آموزش سلامت و بازتوانی قلب

1402

همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پولتان نگهدارید. پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید.

به صورت دوره ای چشم ها و کلیه خود را با مراجعه به پزشک متخصص مورد ارزیابی قرار دهید.

علائم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها و عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه از بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از 180/100 با اورژانس 115 تماس بگیرید یا به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

تهیه کننده: محمدرضا کلبادی نژاد (کارشناسی ارشد پرستاری)

پزشک تایید کننده: دکتر

تلفن: 01734353502-داخلی 5308

وب سایت:

kordkuyheartcenter.goums.ac.ir

کد و شماره سند: 28

داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار مرکز درمانی بپرسید.

از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.

به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید.

تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید.

استرس خود را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید.

تغییر سبک زندگی مشکل است باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکبیا باشید.

فشارخون خود را مرتب کنترل کرده و مقدار آن را با ذکر تاریخ یادداشت و در مراجعه بعدی به پزشک اطلاع دهید. حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. کاهش خودسرانه دارو باعث بروز مشکل می شود.