

## فشار خون بالا

### فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگهای خونی وارد میکند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و.... میرساند.

### فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون، زمانی تایید میشود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) 140 یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) 90 یا بیشتر باشد، میگوییم که فرد به بیماری فشارخون با مبتلا است. اگر فشارخون درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می رساند، این آسیب می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	درجه بندی فشار خون
کمتر از 80	کمتر از 120	فشار خون طبیعی
80-89	120-139	مرحله پیش فشار خون
90 یا بالاتر	140 یا بالاتر	فشار خون بالا

### فشار خون با چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشارخون بالا نداشته باشد. این بیماری می تواند برای سالها بی سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون می باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.



### عوارض فشار خون بالا

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی پاره شدن رگهای مغزی-سکته و نارسایی کلیه -نابینایی - نامنظمی قلب و نارسایی قلبی می شود.

بنابراین با کنترل پیشگیری و رعایت رژیم غذایی مناسب خطر پرفشاری خون و مرگ ناشی از بیماری های قلبی کاهش می یابد.

### عوامل موثر در افزایش فشار خون

- التهاب عروق
- عدم فعالیت بدنی
- اضافه وزن
- مصرف الکل
- استرس
- کمبود پتاسیم، منیزیم، کلسیم
- مصرف اضافه سدیم.

برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون بالا به توصیه های زیر توجه کنید:

1. اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید .
2. از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید .
3. اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش میدهند لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار ، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.
4. افراد مبتلا به فشار خون بالا تحت نظر پزشک و به صورت منظم فشار خون خود را کنترل کنند.
5. ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.
6. مصرف نمک را کاهش دهید.
7. از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل میکند، استرس و عصبانیت است.
8. از رژیم غذایی سالم استفاده کنید .مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوسدار را افزایش دهید

9. با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضد فشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

10. حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی میکنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.

11. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخابهای متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا موفقتر خواهد بود.

12. هر بار که فشارخون خود را اندازه میگیرید، آنرا در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

**علائم هشدار:** اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از 180/100 با اورژانس 115 تماس بگیرید و یا سریعاً به بیمارستان مراجعه نمایید.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400