

فشار خون

فشار خون چیست:

سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به فشار مناسبی دارد. که این فشار در هر انقباض قلب و در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ عضله‌ی به وجود می‌آید. اما هنگامی که سرخرگهای بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریکتر شوند، فشار خون بالاتر می‌رود.

بالاترین میزان فشار خون، "فشار سیستولیک" یا همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب، موجب می‌شود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد. و کمترین میزان فشار خون، "فشار دیاستولیک" بوده مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت میباشد و میزان فشار خون بر پایه دو عدد نشان داده می‌شود.

اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است.

معمولاً یک فشار خون متعادل کمتر یا برابر $120/80$ میلی‌متر جیوه میباشد. (120 فشارسیستولیک و 80 فشار دیاستولیک است) .



شرح بیماری فشار خون بالا

فشار خون بالا بیماری «کشنده بی سر و صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً، فشار خون بالا هیچ علامتی ندارد.

توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

علائم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. 15% افراد سن بالا، دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می‌رود، سردرد و

تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۱۰

کد: MH.BR.PE.INM.۱۶۶

واحد آموزش به بیمار

گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد . با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان فشار خون است .

علائم بحرانی و خطرناک در فشار خون

- سردرد دوسرگیجه و تنگی نفس شدید
- خواب آلودگی و گیجی
- گرختی و مورمور شدن دستها و پاها
- خونریزی بینی

عوامل مستعد کننده بیماری فشار خون

نژاد

جنس (در سنین جوانی و میانسالی احتمال بروز فشار خون

در مردان بیشتر است اما بعد از سن حدود ۵۰

سالگی، فشار خون بالا در زنان از مردان شایعتر است)

مصرف سیگار

افزایش سن

چربی خون بالا

دیابت

بیماریهای مزمن کلیوی

زمینه ارثی

تقسیم بندی و انواع فشار خون

فشار خون اولیه:

به معنای آن است که دلیل پزشکی مشخصی برای ایجاد این بیماری پیدا نشده است. از هر ۱۰ نفر مبتلا به فشار خون بالا، در ۹ نفر آنان، یعنی ۹۰٪ علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه پرفشاری خون نامیده می شود .

فشار خون ثانویه

به معنای آن است که فشار خون بالا ناشی از مشکلات داخلی و بیماری است. عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشح از غدد فوق کلیوی، بیماریهای بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند و یا برخی اوقات، بعضی داروها موجب افزایش فشار خون می شود.

پیشگیری:

- ❖ مرتب ورزش کنید.
- ❖ وزنتان را کنترل کنید.
- ❖ مصرف روزانه نمک را کم کنید.
- ❖ از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سیوسدار استفاده کنید.
- ❖ مصرف دخانیات و مشروبات الکلی را قطع کنید.
- ❖ استرس و فشارهای عصبی را کنترل کنید.
- ❖ بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، چربی خون بالا، بیماریهای کلیوی و... را کنترل کنید.
- ❖ داروهای تجویز شده ی پزشکتان را مرتب و تحت نظر پزشک ادامه دهید.
- ❖ جهت اندازه گیری فشار خون و چکاپ بطور دوره ای به پزشکتان مراجعه کنید.