

بیماری فشار خون یک بیماری شایع در کل جهان است. افراد مبتلا اغلب بدون علامت هستند به همین دلیل این بیماری به نام قاتل خاموش نامگذاری شده است.

شناسایی زودهنگام و درمان به موقع می تواند در پیشگیری از خطرات و عوارض این بیماری نقش مهمی داشته باشد.

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند. این فشار ، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز ، کلیه ها ، معده و.... می رساند. فشار خون در هر دقیقه در پاسخ به محرک های مختلف در نوسان است .

بیماری فشار خون (هیپرتانسیون) چیست ؟

فشار خون طبیعی برای بالغین ۱۸ سال به بالا ، فشارخون سیستول (عدد اول) کمتر از ۱۲۰ mmhg و فشار خون دیاستول (عدد دوم) کمتر از ۸۰ mmhg تعریف شده است. فشار خون بالا، فشارخون سیستول (شماره بالایی) mmhg ۱۴۰ یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) mmhg ۹۰ یا بیشتر، براساس متوسط ۲ بار یا بیشتر اندازه گیری صحیح فشارخون در ۲ بار یا بیشتر مراجعه به پزشک یا درمانگاه، تعریف شده است. در این صورت می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است .

چه عواملی باعث افزایش فشارخون می شود ؟

در ۹۰ درصد موارد علت فشار خون ناشناخته است که به این نوع، فشارخون اولیه می گویند اما درموارد دیگر یعنی در ۱۰ درصد باقیمانده، فشار خون ممکن است به علل زیر ایجاد شود :

✚ اختلال در عملکرد کلیه

✚ اضافه وزن

✚ مصرف بیش از حد نمک و غذاهای آماده مثل سوسیس و کالباس

✚ مصرف قرصهای ضدبارداری

✚ دیابت

✚ اختلال در چربی خون

✚ عدم تحرک فیزیکی

✚ سن (بالا تر از ۵۵ سال برای مردان و ۶۵ سال برای زنان)

✚ تاریخچه خانوادگی بیماری قلبی و عروقی

✚ مصرف مشروبات الکلی و سیگار

فشار خون بالا چه علائمی دارد ؟

در معاینه بالینی ممکن است شما هیچ مورد غیرطبیعی به جز بالا بودن فشارخون نداشته باشید و برای چندین سال بدون علامت باشید. ممولا هنگامی علائم و نشانه های خاص بروز می کند که شما دچار تغییرات عروقی و درگیری ارگانهای مختلف بدن شده باشید. بسته به اینکه فشارخون چه ارگانهای را درگیر کرده باشد، می تواند فرد دچار علائم قلبی (درد قفسه سینه، سکته قلبی و نارسائی قلبی)، علائم کلیوی(شب

ادراری)و علائم مغزی(تغییرات بینائی یا گفتاری، سردرد و سرگیجه، ضعف،سقوط ناگهانی و یا فلج موقت یک طرفه بدن) و در معاینه چشم(تغییرات شبکیه از جمله نقاط خونریزی کوچک و ادم ته چشم) دیده شود.

فشارخون بالا چه عوارضی دارد؟

بیماری قلبی(بزرگ شدن قلب، آنژین یا سکته قلبی و نارسائی قلب)

سکته مغزی(حادثه مغزی عروقی، حمله مغزی) یا TIA

بیماری مزمن کلیه

بیماری شریان محیطی

درگیری عروق شبکیه چشم(رتینوپاتی)

درمان فشار خون چیست ؟

فشارخون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل است. برای بیشتر بیماران هدف این است که فشار خون به کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ برسد.

اگر فردی مبتلا به بیماری دیابت دارد یا بیماری کلیه باشد، فشار خون او باید ۱۳۰ روی ۸۰ باشد . در هر حال اگر مبتلا به فشار خون هستید یا سابقه ابتلا به فشارخون در خانواده شما وجود دارد، لازم است که موارد زیر را رعایت کنید :

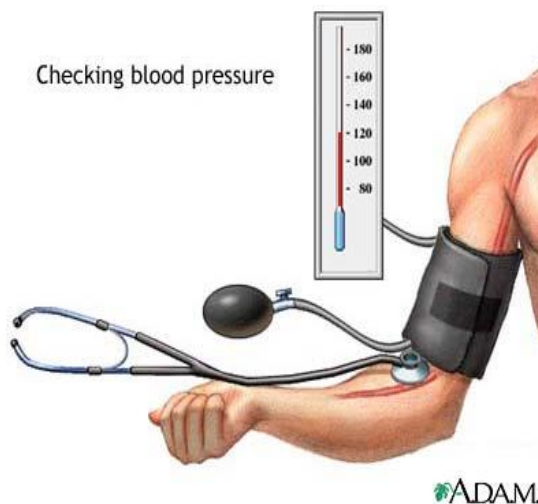
۱- اگر اضافه وزن دارید وزن خود

را کم کنید.

۲- بیشتر ورزش کنید.



دانستنی‌های فشارخون



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی-سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW 6 - 13

۲- عدم ادامه منظم درمان دارویی شما را دچار عوارض بسیاری می کند .

۳- فشارخون بالا، علت اصلی حملات قلبی، سکتته‌های مغزی و بیماری مزمن کلیه است و کنترل فشار خون، احتمال ابتلا به این عوارض را کاهش می‌دهد.

۴- فشار خون خود را حداقل سالی یک بار اندازه گیری کنید و منتظر نمانید مشکلی برای شما پیش بیاید.

۵- درباره فشارخون بالا با اعضاء خانواده و دوستانان صحبت کنید و آنها را تشویق کنید تا فشار خونشان را اندازه‌گیری کنند.

۶- اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید دستورات پزشکتان را درمورد تغییر در سبک زندگی و روش مصرف داروها اجرا کنید .مصرف بعضی از داروهایی که شما در خانه و بدون تجویز پزشک استفاده می کنید (مثل بروفن و دیکلوفناک که غالباً به دلیل دردهای استخوان استفاده می‌شوند) ، ممکن است باعث افزایش فشار خون شود یا اینکه در صورت ابتلا به فشار خون بالا، کنترل آن را سخت کند. بنابراین برای مصرف هر دارویی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید .

منبع: قلب، عروق و خون- برونر سوارث ۲۰۱۰

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۳- مصرف نمک را کم کنید.

۴- از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

۵- رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات و فرآورده های لبنی کم چرب می تواند از ایجاد فشارخون جلوگیری کرده و فشار خون بالا را کاهش دهد.



۶- کلسیم موجود در رژیم غذایی را با افزایش مصرف فرآورده‌های لبنی کم چرب مثل شیر و ماست افزایش دهید.

۶- مقدار پتاسیم موجود در رژیم غذایی را با مصرف آجیل بی نمک، کشمش، موز، پرتقال و میوه جات خشک افزایش دهید.

۷- در اسرع وقت سیگار را ترک کنید.

درمان دارویی :

علاوه بر مواردی که ذکر شد برای پایین آوردن فشار خون معمولاً یک دارو یا ترکیبی از چند داروی ضد فشار خون مثل اتنولول، آمیلودیپین، کلونیدین، پرازوسین، کاپتوپریل، لوزارتان و داروهای ادرارآور برای شما تجویز می‌شود. مصرف به موقع این داروها می تواند به کنترل فشارخون شما کمک کند.

به خاطر داشته باشید که :

1- مصرف صحیح داروها، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. قطع مصرف دارو فقط باید با نظر پزشک معالج شما صورت گیرد.