

بسمه تعالی

فشار خون بالا



واحد آموزش سلامت

بیمارستان سردار سلیمانی

[بیمارستان شهید سلیمانی](http://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

پرفشاری خون

نام دیگر پرفشاری خون هیپرتانسیون می باشد یعنی این که مقدار فشار خون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است فشار خون در طول روز افزایش و کاهش می یابد. زمانی که فشار خون به شکل دائم بالا بماند فرد دچار پرفشاری خون شده است و قلب شما مجبور است با شدت بیشتری کار کند. عدد بالاتر یا فشار سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب می باشد. فشار خون طبیعی زیر ۸۰/۱۲۰ می باشد.

علامت فشار خون:

پرفشاری خون اغلب دارای هیچ گونه علامتی نیست به همین دلیل به آن قاتل خاموش گفته می شود. یا ممکن است با علامتی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، تنگی نفس، تپش قلب، کوفتگی، احساس مور مور بدن در دستها و پاها همراه باشد.

علت فشار خون:

در ۹۰ درصد بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون وجود ندارد و در ۱۰ درصد مابقی بیماری غدد، کلیه، ناهنجاری عروقی به عنوان فشار خون بالا شناخته شده اند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری

خون هستند:

- افراد چاق و افرادی که اضافه وزن دارند
- بیماری دیابت
- عدم فعالیت جسمانی
- مصرف زیاد نمک (سدیم) و رژیم غذایی پر چرب
- افراد مبتلا به بیماری دیابت و بیماران کلیوی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بارداری
- مصرف داروهای پیشگیری از بارداری، استرس و عدم آرامش روانی
- سیگار کشیدن
- رژیم غذایی حاوی کافئین (چای، نوشابه های کولا دار، شکلات و...)

عوارض فشار خون بالا

- سکنه مغزی ناشی از پارگی عروق
- حمله قلبی
- نارسایی کلیه
- مشکلات بینایی
- نارسایی قلبی
- افزایش ضخامت دیواره قلب

درمان:

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی سالم:

- ✓ کاهش وزن
- ✓ ترک سیگار
- ✓ داشتن یک برنامه غذایی مناسب
- ✓ انجام ورزش خصوصا ورزش هوازی متنند پیاده روی

رژیم غذایی:

- ✓ دریافت کافی میوه، سبزی، لبنیات کم چرب، غلات سبوس دار، ماهی، روغن، زیتون

✓ خودداری از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، لبنیات پر چرب، و کلیه مواد غذایی کنسرو شده.

پیشگیری و درمان:

- ✚ غذاهای سالمتر مصرف کنید.
- ✚ وزن خود را کم کنید.
- ✚ سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید.
- ✚ انجام ورزش در حد توان، و داشتن فعالیت جسمانی.
- ✚ فشار خون را در خانه اندازه بگیرید.
- ✚ مصرف درست و مادام العمر داروها
- ✚ حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روز های هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- ✚ دارو هایتان را درست مصرف کنید.
- ✚ از استرس و هیجان زیاد پرهیز کنید.

✚ افراد داری فشار خون بالا لازم است

تحت نظر پزشک معالج خود، به طور

منظم فشار خون خود را اندازه گیری

کرده و هر ۶ ماه یکبار آزمایشات قند

، چربی، آزمایش کامل ادرار انجام

دهند.

✚ قطع دارو های پایین آورنده فشار

خون بدون دستور پزشک عوارض

جبران ناپذیری به دنبال دارد.

با آروزی سلامتی شما