

فشار خون چیست؟ چه چیز باعث افزایش فشار خون می شود و این افزایش چه نشانه هایی دارد؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار خون که «هایپرتنشن» نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی است زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا «آترواسکلروز» است. این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

- ۱- نرمال - کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلیمتر جیوه
- ۲- قبل از ابتلا به فشار خون ۸۰-۸۹/۱۲۰-۱۳۰ میلیمتر جیوه
- ۳- فشار خون - خفیف ۹۰-۹۹/۱۴۰-۱۵۹ میلیمتر جیوه
- ۴- فشار خون - متوسط ۱۰۹/۱۶۰-۱۷۹-۱۰۰ میلیمتر جیوه
- ۵- فشار خون شدید ۱۸۰ / ۱۱۰ میلیمتر جیوه

چه عاملی باعث به وجود آمدن فشار خون می شوند؟

دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده اند اما بر اساس تحقیقات چندین عامل که در ادامه مطلب می آیند ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند :

- سیگار کشیدن
- داشتن اضافه وزن ، نداشتن فعالیت فیزیکی
- رژیم غذایی پر نمک ، مصرف مشروبات الکلی
- استرس و اضطراب
- سن بالا ، عوامل ژنتیکی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا و بیماری کلیوی مزمن و یا اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علایم فشار خون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خونتان با خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود

می تواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علایمی مانند:

درد قفسه سینه ، ضربان قلب نا منظم

تنفس سخت ، سرگیجه و سردرد و مشکلات بینایی

وجود خون در ادرار



فشار خون چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک شما می تواند با معاینه روتین، شما را از وجود فشار خون آگاه کند. فقط کافی است در سال حداقل یک بار از این نظر خود را بررسی کنید. قبول کنید که این کار سختی نیست.





فشار خون ویژه بیماران



تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۷/۲۳
بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۲۳
ID:SH-PE-Pa/۶۲-۰۱-۰۲/۱۰

- * انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی
- * از مصرف نمک بپرهیزید و از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید قهوه و کافئین هم فشار خون را بالا میبرد
- * مصرف چربی را محدود کنید خصوصا چربی های جامد و مارگارین
- * اندازه گیری صحیح فشارخون در منزل هفته ای یکبار را آموزش ببینید



واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳
تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹
info@sasanhospital.com

عوارض فشار خون بالا:

فشار خون بالا بیماری خطرناکی است که می تواند مشکلاتی جدی را برای قلب و عروق شما ایجاد کند و در صورت ادامه یافتن حتی برای سایر ارگان ها خطر ناک بوده و می تواند باعث مواردی چون:

- سکته قلبی و نارسایی قلبی و حمله قلبی
- بزرگ شدن قلب
- نارسایی کلیه و ...

خودمراقبتی:

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 شامل موارد زیر است:

- * کاهش وزن ، داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
- * ترک کردن سیگار و قلیان و الکل و کاهش استرس و خشم