

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 ۱۳۰-۸۹/۱۲۰-۸۰ میلیمتر جیوه
- ۳- فشار خون - خفیف ۱۵۹-۹۹/۱۴۰-۹۰ میلیمتر جیوه
- ۴- فشار خون - متوسط ۱۷۹-۱۰۹/۱۶۰-۱۰۰ 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
- بیماری کلیوی مزمن
- 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:

- سردرد شدید
- سر گیجه
- مشکلات بینایی

- درد قفسه سینه
- تنفس سخت
- ضربان قلب نا منظم
- وجود خون در ادرار

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 و حمله قلب و حتی بزرگ شدن قلب
- نارسایی قلبی
- خونریزی کلیه و نارسایی کلیه و ...

نکته :

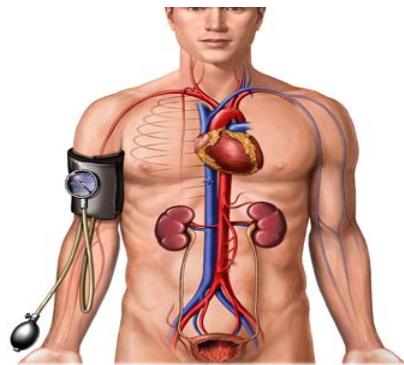
بیمارانی که تحت درمان فشارخون هستند ، خصوصا در اوایل شروع داروها از نظر افت فشارخون (هایپوتانسیون وضعیتی) یعنی افت فشار در شروع حرکت و یا جا به جایی تحت نظر باشند. قبل از حرکت چند دقیقه پاهای خود را آویزان نگه دارند و در صورت عدم سرگیجه و افت فشار حرکت نمایند



بیمارستان فوق تخصصی ساسان
شرکت سهامی خاص پزشکی ساسانین
۱۳۵۳

فشار خون

“ویژه بیماران”



منبع : برونر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۲

ID: SH-PE-Pa/۱۶-۰۱-۰۲/۰۹



واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

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 :

- * داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است) و کاهش وزن
- * کنترل دیابت و قند خون و نیز عملکرد کلیه
- * داروهای ادرار آور در بیماران سالمند در شب مصرف نشود
- * مراقبت از نظر افت فشار و سقوط
- * معاینه و بررسی از نظر تغییرات بینایی
- * ترک کردن سیگار و قلیان و پرهیز از الکل
- * انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی
- * مصرف داروهای ضد فشارخون طبق تجویز پزشک معالج
- * کاهش استرس و عصبانیت