



تعریف فشار خون

برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو فشار خون نامیده می شود. فشارخون بر دو نوع سیستولی و دیاستولی تقسیم و نام گذاری می گردد که گاهی با نام حد بالا و حد پایین نیز شناخته می شود.

فشار خون طبیعی

فشارخون طبیعی در یک انسان سالم در حال استراحت کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشارخون بالا کمتر از ۱۲۰ و فشارخون پایین کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

فشار خون بالا

فشار خون بالا وضعیتی است که در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان ها ایجاد می شود.

فشار خون بالا به دو نوع فشار خون اولیه و فشارخون ثانویه تقسیم می شود.

در فشار خون اولیه علت کاملا مشخصی وجود ندارد ولی عوامل خطر ساز زیر در بروز آن موثرند:

- زمینه ارثی و خانوادگی
- مصرف بی رویه نمک
- چاقی
- دیابت

فشارخون ثانویه به علت تغییر در ترشح هورمون ها یا کارکرد کلیه ها اتفاق می افتد.

علائم فشار خون بالا

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا علائمی ندارند. به همین دلیل معاینات منظم بسیار مهم هستند. علائم احتمالی عبارتند از:

- ✓ تنگی نفس
- ✓ خون دماغ بدون علت مشخص
- ✓ سردرد
- ✓ سرگیجه
- ✓ تاری دید
- ✓ تپش قلب
- ✓ خستگی زودرس
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

این علائم فقط ناشی از فشار خون بالا نیستند.

فشار خون بالا علامت ندارد و به همین دلیل به آن قاتل خاموش و بیصدا می گویند. تنها راه پی بردن به مقدار فشار خون هر فرد، اندازه گیری فشار خون است.

تشخیصی فشار خون

فقط پزشک می تواند تایید کند فرد به فشار خون بالا مبتلاست. اغلب پزشکان قبل از اینکه در مورد بالا بودن فشار خون تصمیم بگیرند چندین بار در روزهای مختلف فشار خون فرد را کنترل می کنند.

عوارض فشار خون بالا

اگر فشارخون از حد بالاتر رود عوارض مهمی به دنبال فشار دارد. فشار خون بالا یکی از عوامل خطر ساز بیماری های عروق کرونر (عروقی که به قلب خون می رسانند) است و علاوه بر قلب (سکته قلبی و نارسایی قلبی) به اعضای حیاتی مهم دیگری مثل مغز، کلیه و چشم نیز آسیب جدی می رساند.

اگر فشارخون بالا به موقع شناخته شود و به موقع درمان و کنترل شود می توان از بسیاری از عوارض فشارخون بالا پیشگیری کرد.

درمان فشار خون بالا

- تغذیه سالم
- کاهش وزن
- ورزش

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی سینا

فشار خون



گروه هدف: پرسنل درمان و مراجعه کنندگان بخش

اورژانس

اسفند ۹۶

✚ آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید.
اگر تند غذا بخورید به راحتی می توانید مقدار زیادی
مصرف کنید و متوجه حجم زیادی از غذا نشوید.
✚ برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک
تر را انتخاب کنید.

✚ سعی کنید مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای
سریع آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فراوری
شده صبحانه، نان های فانتزی، کیک، کلوچه،
سوسیس، کالباس، همبرگر و پیتزا را محدود کنید.

✚ مصرف میوه بویژه ویتامین ث و سبزیجات را
افزایش دهید.

✚ سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی
را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

✚ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام مصرف
کنید.

✚ موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.

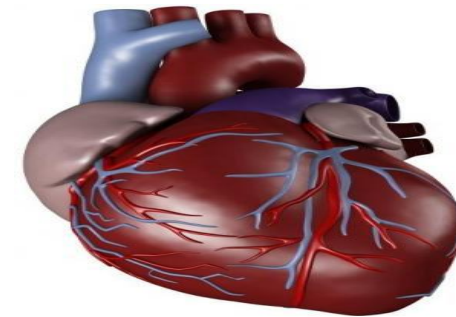
✚ نمکدان را از سفره حذف کنید.

✚ از سس های خانگی استفاده کنید.

✚ برای چاشنی غذا ها از گیاهان تازه، آبلیمو و یا انواع
سرکه استفاده کنید.



- مصرف سیگار و الکل محدود
- مصرف دارو



روش های پیشگیری از فشار خون

- ❖ وزنتان را کم کنید.
- ❖ مرتب ورزش کنید ۳ دقیقه ورزش در هر روز بهترین
راه مبارزه با پرفشاری خون است (پیاده روی ورزش
مفیدی است).
- ❖ مصرف روزانه نمک را کم کنید.
- ❖ مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است.
در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید.
هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک
رژیم غذایی. بنابراین سه وعده غذایی خوب در روز
مصرف کنید.
- ✚ به اندازه سهم غذا در هر وعده توجه داشته باشید.
سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.