

## تعریف فشار خون

فشارخون عبارت از نیروی است که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگها بوجود می آید و سبب جریان خون از قلب به قسمت‌های دیگر بدن می شود .

### علت فشار خون بالا

بیماری فشارخون بالا میتواند به دلیل بیماریهای کلیه ، غدد، نا هنجاریهای عروقی باشد. اما در ۹۰٪ بیماران علت مشخصی برای بالا بودن فشار خون وجود ندارد

### علائم فشار خون بالا

این بیمار می تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر ، بخصوص صبحها هنگام بیدار شدن از خواب ، سر گیجه ، خستگی ، تپش قلب همراه باشد . علائمی مانند تنگی نفس شبانه ، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود .

### فشار خون طبیعی در چه اندازه است؟

فشار خون طبیعی می شود گفت حدوداً باید کمتر از 130 روی 85 باشد که به صورت 130/85 نمایش داده می شود. و وقتی که فشار به 140/90 و یا بیشتر برسد بیمار افزایش فشار خون دارد.

### اگر بیماری فشارخونش بین 120/80

تا 140/90 نوسان داشته باشد باید بداند که در آینده در خطر افزایش فشار خون خواهد بود و به عبارت دیگر می

شود گفت که پیش در آمد بیماری را دارد. ناگفته نماند فشار خون ذکر شده برای افرادی است که هیچگونه بیماری دیگری نداشته باشند . اگر چنانچه بیمار به طور مثال گرفتار بیماری دیابت هم باشد در این صورت فشار طبیعی برای او بهتر است که 110/70 باشد. و یا اگر بیمار گرفتار بیماریهای کلیوی و یا هر گونه بیماری دیگری باشد درجه اش متفاوت خواهد بود. با در نظر گرفتن وضع بیمار گرفتاری افزایش فشار خون او به توسط پزشک بررسی می شود.

چه زمان باید فشار خون را اندازه گرفت؟ اندازه گیری فشار خون برای همه و حتی کودکان نیز باید انجام شود . و در زمان معاینه سالیانه پزشکی شما فشار خون شما بررسی خواهد شد. حال اگر کسی گرفتار به بیماری افزایش فشار خون باشد مسلماً به دفعات بیشتر باید فشار خونش بررسی شود

### عوارض افزایش فشار خون چیست؟

افزایش فشار خون به رگهای شما آسیب می رساند و در اثر آسیب رگهای بدن خطر نارسائی کلیوی، نارسائی قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی بالا می رود.

آیا افزایش فشار خون در مراحل اولیه علائمی هم دارد؟ بطور معمول بیمار علائمی ندارد ولیکن بسیار مهم است که هر فرد گهگاهی فشارخون خود را اندازه بگیرد.

## بیماری فشار خون چگونه درمان می شود؟

اگر شما افزایش فشار خون دارید در این مورد به پزشک خود باید مراجعه کنید و او شما را راهنمایی و درمان خواهد کرد. درمان اولیه و قدم اول تغییر روش زندگی است. این دگرگونی ممکن است به تنهایی باعث پایین آوردن فشار خون و کاهش عوارض جانبی آن بشود. اگر این دگرگونی که با راهنمایی پزشک معالج انجام می دهیم به نتیجه نرسد بیمار ممکن است احتیاج به دارو درمانی پیدا کند.

اگر افزایش فشار خون دارید نکات زیر را در زندگی روزانه بررسی و رعایت نمایید.

۱- از کشیدن سیگار و یا هر گونه توتون و تنباکو پرهیز کنید و اگر چنانچه سیگار می کشید کوشش فراوان کنید که در اولین فرصت هر چه زودتر کنارش بگذارید.

۲- اگر افزایش وزن دارید با رژیم آن را کاهش دهید.

۳- از خوراکیهای سالم مانند سبزیها، میوه ها و خوراکیهای کم چرب مصرف کنید .

۴- کوشش کنید که از میزان نگرانی های روزانه هر چه ممکن است بکاهید.

۵- مقدار مصرف نمک، الکل و کافئین را به حداقل ممکن برسانید.



وزارت بهداشتی درمانی  
مؤسسات عمومی

مرکز آموزشی درمانی سینا

## فشار خون چیست

تهیه کننده : گروه آموزش دیالیز

گروه هدف : مراجعین به بیمارستان

واحد آموزش به بیمار

بهمن ۱۳۹۶

را پزشک معالج برای اینگونه بیماران مشخص خواهد کرد.

هرگز به غذای خود سر میز نمک نپاشید. هر نوشابه و یا غذای آماده را که از فروشگاه می خرید حتماً به میزان نمک موجود در آن که اکثراً به نام سدیم می نویسند توجه کنید. وقتی که به نوشابه های مشابه کوکاکولا و یا پپسی و یا هر نوع دیگر و یا چیپس توجه کنید، متوجه می شوید که تا چه مقدار زیادی حاوی نمک سدیم هستند. و یا شاید حیرت زده شوید که تا چه مقدار زیادی نمک در نان روزانه مصرفی دریافت می کنید. در مورد ایرانیها، به ویژه پنیر ی که هر روز استفاده می کنیم به میزان بسیار زیادی نمک وارد بدن ما می سازد.

نوشابه های الکلی چه اثری در بدن دارند؟

مصرف الکل در برخی از افراد فشار خون را بالا می برد.

استرس چه اثری در افزایش فشار خون دارد؟

استرس هم ممکن است سبب افزایش فشار خون شما بشود و باید کوشش کنید که آنچه را که سبب استرس در شما می شود تا آنجا که ممکن است برطرف کنید. و اگر خود نتوانستید از پزشک خود کمک بگیرید. در این جا یاد آورد می شوم که بر طرف کردن استرس و داشتن آرامش خاطر نه تنها در درمان بیماری فشار خون بلکه در درمان هر بیماری دیگری مؤثر است.

چگونه سیگار سبب افزایش فشار خون می شود؟  
نیکوتین موجود در سیگار و تنباکو سبب تنگ شدن عروق و افزایش ضربان قلب می شود که این دو عامل سبب افزایش فشار خون می شود. با قطع سیگار بیماری فشار خون شما بهتر می شود و فشار خون شما کاهش می یابد و بعلاوه خطر بیماری قلب و سکته قلبی نیز کمتر خواهد شد.

پائین آوردن وزن بدن و ورزش چه اثری در بهبودی بیماری فشار خون دارد؟

در اکثر افرادی که افزایش وزن و چاقی مفرط دارند کاهش وزن سبب کاهش فشار خون می شود. ورزش و فعالیت فیزیکی هم چون به کاهش وزن کمک می کند سبب پایین آوردن فشار خون می شود. هم چنین به نظر می رسد که ورزش خود به تنهایی نیز سبب پایین آوردن فشار خون می شود.

چگونه نمک را کنترل کنیم؟

استفاده از نمک در بسیاری از بیماران سبب افزایش فشار خون می شود. بنابراین آنان که گرفتار افزایش فشار خون هستند نباید بیشتر از 2400 میلی گرم نمک در روز توسط مواد غذایی مصرفی روزانه دریافت کنند. این مقدار تقریباً برابر است با یک سوم قاشق چایخوری می شود. ولیکن در برخی از بیماران باید حتی از این مقدار هم کمتر نمک بخورند که این مقدار