

نکات مهم برای پیشگیری و کنترل

فشار خون بالا

خون در بدن انسان ساکن نیست و در گردش است که به آن گردش خون می گویند. مهمترین بخش گردش خون در بدن قلب است. قلب با هر بار ضربان ، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه ، نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد گردد که به آن فشارخون می گویند. فشار خون به دو عامل بستگی دارد:

- 1- مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می شود
- 2- مقاومتی که برسر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد.

فشار خون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ می شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون ، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشار خون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن ، برخی رفتارها مانند: فعالیت بدنی کم ،

تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشار خون تاثیر دارند.

مقدار طبیعی و غیر طبیعی فشار خون

فشار خون طبیعی (نرمال): فشار خون سیستول کمتر از 120 و فشار خون دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه

پیش فشارخون بالا: (قبل از ایجاد فشارخون بالا) فشار خون سیستول 120-139 و فشار خون دیاستول 80-89 میلی متر جیوه

فشار خون بالا: فشارخون سیستول 140 میلی متر جیوه و بیشتر از آن و فشار خون دیاستول 90 میلی متر جیوه و بیشتر از آن



علایم فشار خون بالا:

فشار خون بالا معمولاً علامت ندارد، البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا، سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت و درد قفسه سینه داشته باشند. تنه‌راه تشخیص، اندازه‌گیری فشار خون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشار خون افراد در معرض خطر به ویژه افراد 30 ساله و بالاتر و زنان باردار اندازه‌گیری شوند تا بتوان آن را به موقع تشخیص و درمان نمود.

عوارض فشار خون بالا:

در افرادی که فشار خون بالا دارند، به علت فشار وارده بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می‌شود. این ضخیم شدن می‌تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند. فشارخون بالا باعث می‌شود تا چربی در دیواره سرخرگ‌ها سریعتر رسوب کند. رگ‌های قلب در این افراد زودتر تنگ می‌شوند و خون کمتری به

عضله قلب وارد می‌شود، اگر رگ‌های قلب بسته شوند و خون اصلاً به عضله قلب نرسد، سکتته قلبی رخ می‌دهد.

رسوب چربی در دیواره سرخرگ‌های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می‌شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ‌های مغز کاملاً بسته شود، سکتته مغزی رخ می‌دهد.

فشارخون بالا می‌تواند باعث پارگی رگ‌های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ و یا اختلال در حرکت اندام‌ها، بینایی و قدرت تکلم شود.

فشارخون بالا می‌تواند باعث نارسایی کلیه‌ها شود.

در فشارخون بالا چشم می‌تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی ته چشم، تاری دید و حتی کوری شود.

اگر فشار خون بالا باشد، چه باید کرد؟

لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه‌کنندگان خدمات سلامت مراجعه می‌کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه‌گیری کنند.

حداقل نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشارخون

خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت

بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملاً تخلیه کنید و عصبانی نباشید.

❖ درمان افراد مبتلا به فشار خون بالا شامل مصرف دارو براساس نظر پزشک و اصلاح شیوه زندگی است و اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم: کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مصرف نمک، توجه به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز کردن از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و استفاده از شیوه‌های سالم‌تر پخت غذا (آب‌پز و بخارپز کردن)

❖ انجام فعالیت بدنی منظم و کافی (انجام 150 دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط در 3-5 روز هفته)

❖ ترک مصرف نوشیدنی‌های الکلی و دخانیات (سیگار و قلیان)

❖ حفظ و کنترل وزن مناسب و اصلاح چاقی، بویژه چاقی شکمی

❖ مصرف صحیح و مرتب داروهای تجویز شده زیر نظر پزشک.

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

فشار خون بالا



تمیه و تنظیم : واحد آموزش سلامت

تایید کننده : رئیس علمی بخش

کد NA-H-PE-00

تاریخ ابلاغ : 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی : 1405/09/30

منابع: قلب و عروق پروتر و سوهارث، آموزش به بیمار ماری

ام. کاناپرو