

## فشار خون بالا



### فشار خون به چه معنی است؟

نیروی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگتر) فشار سیسولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچکتر) و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

### درجه بندی فشار خون

فشار دیاستولی	فشار سیستولی	درجه بندی
عدد کوچکتر	عدد بزرگ تر	فشار خون
کمتر از ۹۰	کمتر از ۱۴۰	فشار خون طبیعی
۹۰-۱۰۰	۱۴۰-۱۵۹	مرحله پیش فشار خون
۱۰۰ یا بالاتر	۱۶۰ یا بالاتر	فشار خون بالا

### علل افزایش فشار خون

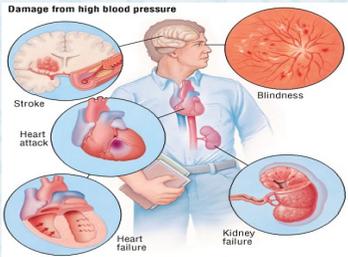
مصرف نمک، استرس و استعمال دخانیات تنها عوامل افزایش فشارخون نیست و علت های پنهانی نیز در این امر دخیل است. نتایج داده ها نشان می دهد، افزایش فشارخون با بالا رفتن سن به طور معمول اجتناب ناپذیر است. اما این موضوع به این معنا نیست که نمی توان از بروز آن پیشگیری کرد. در واقع قدم اول ایجاد تغییر در شیوه زندگی از جمله کاهش وزن، ورزش کردن و اتخاذ برنامه غذایی سالم است.

### علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد. فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.

### اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن کدامند؟

- سکتة مغزی
- حمله قلبی
- سختی و تصلب شرایین
- آسیب چشم
- آسیب کلیه



### روش های پیشگیری، کنترل و درمان پر فشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشار خون بالا موفق تر خواهد بود.

## خود مراقبتی در فشار خون بالا:

- از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشار خون می باشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه گیری فشار خون سوال نمایید. اطمینان کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و فرزندان) فشار خون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند.
- از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید و با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوی های خود در مورد درمانتان صحبت نمایید.
- از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهایی مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید. حداقل سه روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هر روز ورزش نمایید).
- روند فشار خون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خود نمی توانید بگویید که فشار خونتان چقدر می باشد.
- هربار که در منزل فشار خون خود را اندازه گیری نمایید و در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک دفترچه را همراه خود ببرید.
- حتی اگر فشار خون شما تحت کنترل بوده و احساس بهبودی می

از درمان پیروی کنید  
(شیوه سالم زندگی و مصرف دارو)

کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید، در نظر داشته باشید که شرایط فعلی به علت مصرف داروها بوده و مصرف خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.

- همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.
- با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.
- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه، داشته باشید.
- حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشار خون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.
- به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

زیاده روی در مصرف نمک مهم ترین عامل افزایش فشار خون است.  
مصرف غذاهای شور را از برنامه غذایی خود حذف کنیم.



www.islamiclife.ir

## علائم هشدار:

در صورت مشاهده موارد زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید یا بلافاصله به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:



- سردرد
- خواب آلودگی و خمیازه طولانی
- سرگیجه شدید
- احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت
- اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی
- بیحسی یک نیمه بدن
- خونریزی از بینی
- فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰

وجود سابقه فشار خون در خانواده  
خطر ابتلا به فشار خون را بیشتر می

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرد)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim Nums

