

+++++ اهمیت :

امروزه فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا می باشد . بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند . فشار خون بالا علایم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشار خون را قاتل بی صدا نام گذاشته اند

+++++ تعریف :

فشار خون بالا در نتیجه افزایش بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره رگها ایجاد می شود. اگر فشار خون بطور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون بالا می گویند.

فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. عدد بالا یعنی ۱۲۰ فشار سیستول یا حداقل و عدد پایین یعنی ۸۰ فشار دیاستول یا حداکثر است . در پر فشاری خون ، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و فشار دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است که البته باید به شکل طولانی مدتی بالا بماند. فشار خون بالا علیرغم اینکه به راحتی تشخیص داده میشود ، غالباً بی علامت و بسیار شایع است . بهترین راه اندازه گیری فشار خون توسط دستگاه فشار سنج است .

+++++ عوارض شایع فشار خون بالا :

فشار خون بالا عامل مهم نارسایی قلبی (سکته قلبی) و سکته مغزی میباشد. بعلاوه فشار خون بالا باعث آسیب به کلیه (نارسایی کلیه) و آسیب به چشم ها می گردد. در صورتی که فشار خون بالا کنترل نشود منجر به عوارض مرگباری می شود. شایع ترین علت مرگ در آنها بیماری قلبی است.

+++++ عوامل خطر برای فشار خون بالا کدامند ؟

سن : هر چه سن بالاتر برود خطر احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر است . در سنین میانسالی فشار خون بالا در آقایان شایع تر است . فشار خون بالا در خانمها بعد از یائسگی بیشتر می شود . **سابقه خانوادگی :** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند ، بیشتر است . **چاقی یا وزن بالا :** هر چه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندامها خون بیشتری باید توسط قلب پمپ شود و هر چه حجم خون بیشتر شود ، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود و فشار خون بالاتر می رود .

فعالیت بدنی ناکافی : فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد ، اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد ، هر چه ضربان قلب بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان بیشتر است و فشار خون بالاتر می رود . بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی است . **سیگار و تنباکو :** سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد ، بلکه مواد شیمیایی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند . این کار موجب تنگ شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد . **مصرف الکل :** موجب بالا رفتن فشار خون می شود . **غذاهای پر نمک :** خوردن غذاهای پر نمک موجب نگه داشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون را بالا می برد .

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه : پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود . اگر در غذاهای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد ، سدیم در خون تجمع پیدا می کند و باعث احتباس آب در بدن و افزایش فشار خون می شود .

استرس : استرسهای شدید موجب افزایش فشار خون می شوند ، هر چند این افزایش فشار خونها گذرا هستند ، ام اگر استرس ادامه یابد ، می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی افراد با خوردن بیشتر ، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند این کارها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند .

برخی بیماریهای مزمن : بیماریهای کلیه ، دیابت ، چربی خون بالا ، خطر فشار خون بالا را افزایش می دهند . گاهی هم بارداری در خانمها با افزایش فشار خون همراه است .

+++++ علایم فشار خون بالا

افراد مبتلا به فشار خون بالا می توانند فاقد علامت باشند و این حالت را برای چندین سال حفظ نمایند اما وجود علایم زیر شک به ازدیاد فشار خون را مطرح می کند:

❖ سرگیجه و سردرد به خصوص در ناحیه پشت سر که اکثراً صبحگاهی بوده و به مرور زمان در طی روز کاهش می یابد و میتواند با ضعف در دست و پاها نیز همراه باشد.

❖ تنگی نفس ، به خصوص حین فعالیت

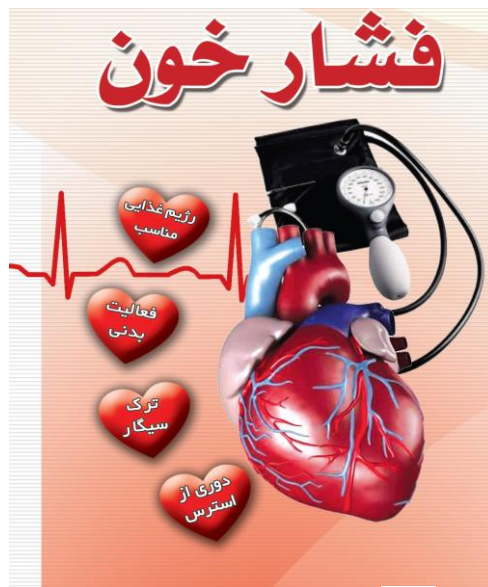
❖ تنگی نفس ، به خصوص حین فعالیت



دانشگاه علوم پزشکی تهران

بیمارستان امام حسین (ع) ییجار

خود مراقبتی و راهکارهای پیشگیری از فشار خون



IHH-PE-PA-CL07

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۲۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

منبع: برونر سودارث

استرس را مدیریت کنید: روشهایی مانند آرامش سازی یا مراقبه (ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

فشار خون خود را بطور دوره ای یا در هر ویزیت و ملاقات با پزشک کنترل کنید.

داروهای خود را بر اساس نظر پزشک معالج مصرف کنید
شرایط کنترل فشار خون:

از مصرف کافئین (قهوه یا چای)، الکل، مصرف دخانیات نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون خودداری کنید.

نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون ورزش شدید انجام ندهید.

به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنید و هیجان نداشته باشید.

اگر بیمار مبتلا به فشار خون بالا هستید به فردی که فشار خون شما را اندازه می گیرد، اطلاع دهید.

ترجیحا لباس دارای آستین گشاد به تن داشته باشید.

قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه را خالی کنید.

دستیابی به فشار خون طبیعی با:



❖ خونریزی از بینی

❖ ضربان قلب نامنظم

❖ احساس خفگی و تنگی نفس که فرد را شب هنگام

از خواب بیدار کند.

❖ درد قفسه سینه و تاری دید

+++++❤️ **برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا چه اقداماتی**

موثر است؟

غذای سالم بخورید: این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند. چربی های گیاهی مانند روغن زیتون را جایگزین چربی های حیوانی و اشباع شده کنید. از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید مانند: زرد آلو، سویا، سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز و طالبی و پرتقال

مصرف دخانیات و نوشیدنیهای الکلی را ترک کنید.

نمک را در غذای خود کم کنید: از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. از غذاهای آماده (Fast Food) بپرهیزید. نمکدان را از سفره حذف کنید. از خوردن ترشیجاتی که بدان نمک اضافه شده بپرهیزید. از مصرف سوسیس و کالباس، چیپس و پفک و ... خودداری کنید.

وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید: حداقل ۳۰ دقیق فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که نتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.