

## فشارخون بالا

کد رسانه : Plt-Shafa-111-002



تہیہ و تنظیم: واحد آموزش بہگانی و ارتقاء سلامت



- اگر اضافه وزن دارید ، وزن خود را کنترل کنید.
- از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید.
- مصرف کافئین (نوشابه ، قهوه و چای پررنگ) را محدود کنید.
- داروهای مصرفی را به طور منظم و طبق دستور پزشک مصرف نمایید، از کاهش ، افزایش یا قطع ناگهانی داروها خودداری کنید و توجه داشته باشید که برای کنترل فشار خون نیاز به زمان دارید.
- کم تحرک نباشید و به طور منظم ورزش کنید.
- از استرس دوری کنید.



### توصیه های غذایی:

- رژیم غذایی کم نمک ، کم چرب ، پر پتاسیم و بدون گوشت قرمز را رعایت کنید.
- (گوچه فرنگی، موز، کشمش و پرتقال پتاسیم دارند)
- مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.
- از مصرف گوشت های چرب و پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.
- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- مصرف میوه ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید(در صورت نداشتن محدودیت غذایی).
- از مصرف غذاهای دودی ، کنسرو و نمک سود شده بپرهیزید و مصرف سوسیس، کالباس، شیرینی های خامه ای، شکلات را محدود کنید.

### تغییر سبک زندگی با:

- تغییر در رژیم غذایی و کم کردن مصرف نمک و چربی
- کاهش وزن و حفظ تناسب اندام
- افزایش تحرک و فعالیت جسمی
- عدم مصرف الکل و ترک سیگار
- کنترل استرس

### درمان دارویی:

- داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک و بطور منظم مصرف شوند. درمورد دارو ها و عوارض آنها از مراقبین سلامت اطلاعات کافی کسب کنید.
- از قطع ، کاهش و یا افزایش خودسرانه ی داروها پرهیز نمائید. (قطع ناگهانی داروها منجر به افزایش مجدد فشارخون می گردد).
- هنگام مصرف داروهای پایین آورنده ی خون باید توجه کنید که به طور ناگهانی از وضعیت خوابیده به نشسته و یا از حالت نشسته به ایستاده تغییر وضعیت ندهید تا دچار سرگیجه و یا سقوط نشوید.
- سعی کنید داروهای ادرار آور را در اوایل صبح مصرف کنید.

در صورت مصرف داروهای کاهنده ی فشارخون و بروز علائمی از قبیل: سرگیجه ، سردرد ، خونریزی از بینی ، تپش قلب ، درد قفسه سینه ، تاری دید به پزشک مراجعه نمایید.

### توصیه های لازم جهت پیشگیری یا درمان فشارخون:

- فشار خون را به طور مرتب اندازه گیری و ثبت کنید ، همچنین نوبت مراجعه ی بعدی به پزشک را فراموش نکنید.
- رژیم غذایی مناسب داشته و مصرف نمک را محدود کنید.

## فشار خون بالا (پرفشاری خون) چیست؟

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به دیواره ی عروق وارد می شود.

فشار خون بالا به زمانی گفته می شود که فشار خون به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد. هرچه میزان خون بیشتری توسط قلب پمپ شود و هرچه رگهای خونی باریک تر و تنگ تر باشند ، فشار خون بالاتر خواهد بود.

فشار خون بر اساس سن و جنس و موارد خاصی مانند ورزش و فعالیت بدنی متفاوت است. همچنین فشارخون در زمان خواب و استراحت کاهش و در زمان ورزش و فعالیت افزایش می یابد.

### چه عواملی باعث تشدید فشارخون بالا می شوند؟

افزایش سن، سابقه خانوادگی، تغذیه نامناسب، چاقی و کم تحرکی ، استرس ، مصرف دخانیات و الکل ، بیماری های کلیوی و دیابت در افزایش فشار خون موثرند.

### فشار خون طبیعی و نرمال چیست؟

فشارخون با دو عدد که یکی را عدد بالا یا (فشار سیستولی) و دیگری را عدد پایین یا (فشار دیاستولی) می نامند مشخص میشود که واحد اندازه گیری آن هم (میلی متر جیوه) میباشد به شرح زیر است :

درجه بندی فشارخون	فشارخون سیستولی (برحسب میلی متر جیوه)	فشارخون دیاستولی (برحسب میلی متر جیوه)
میزان نرمال یا طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
قبل از مرحله افزایش فشارخون	۱۲۰ - ۱۳۹	۸۰ - ۸۹
فشارخون بالا مرحله یک	۱۴۰ - ۱۵۹	۹۰ - ۹۹
فشارخون بالا مرحله دو	بیشتر یا مساوی ۱۶۰	بیشتر یا مساوی ۱۰۰

افرادی که فشارخونشان بالاتر از حد نرمال است می بایست، برای پیداکردن درمان و پایین آوردن فشارخون به پزشک مراجعه کنند.

اگر فشار خون سیستول بالاتر از ۱۸۰ و فشار خون دیاستول بالاتر از ۱۱۰ باشد به اقدام اورژانسی نیاز دارید.

### علائم پرفشاری خون چیست؟

افراد مبتلا به فشار خون بالا معمولاً بدون علامت بوده از بیماری خود بی اطلاع می باشند. علائم زیر ممکن است همراه با پرفشاری خون بروز کند :

سر درد ( اولین علامت پرفشاری خون مخصوصاً هنگام صبح پس از بیدارشدن از خواب در ناحیه پس سر میباشد).

علائم دیگر شامل : احساس سبکی سر ، سرگیجه ، تاری دید، خون دماغ شدن ، تنگی نفس ، تپش قلب.

افراد سالم باید فشارخون خود را حداقل سالی یکبار کنترل کنند.

اگر فشارخون شما در دفعات متعدد بالاتر از ۱۴۰ به ۹۰ است ، شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.

### انواع فشار خون بالا:

فشار خون بالا به دو دسته فشارخون اولیه و فشارخون ثانویه تقسیم می شود،

**فشار خون اولیه :** این نوع از فشار خون دلیل خاصی ندارد و معمولاً در گذر زمان و افزایش عمر ایجاد می شود .

**فشار خون ثانویه :** بعضی از افراد بدلائل خاصی دچار فشار خون می شوند، این نوع فشارخون را که به عامل دیگری مربوط است فشارخون ثانویه می نامند، درضمن در این نوع فشارخون میزان اعداد بالا و پایین بیشتر از نوع اولیه است.

**بعضی از دلایل فشار خون ثانویه عبارتند از :**

سیگار کشیدن ، چاقی یا اضافه وزن ، بی تحرکی ، مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد الکل و دخانیات، استرس، بالا رفتن سن، سابقه خانوادگی، بیماری کلیه، مصرف زیاد غذاهای چرب

### خطرات فشار خون بالا:

فشارخون بالا می تواند باعث پاره شدن رگهای خونی شما و آسیب رساندن به سایر اعضای بدن شود. هرچه فشارخون شما بالا تر باشد و هرچه بیشتر در کنترل آن کوتاهی کنید، خطر آن بیشتر میشود.

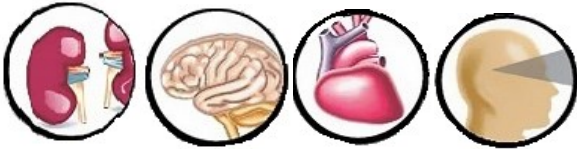
### خطرات فشار خون کنترل نشده:

- حمله قلبی

- سکته مغزی

- نارسایی کلیه : تنگ شدن و ضعیف شدن رگهای خونی در کلیه که باعث تاثیر بر عملکرد کلیه ها می شود.

- عوارض بینایی : تنگ شدن، لاغر شدن و یا پاره شدن رگهای خونی درون چشم.



### درمان فشار خون:

هدف از درمان فشار خون ، پیشگیری از بروز عوارض بیماری ها و حفظ فشارخون در حد طبیعی می باشد.

داروهای فشار خون ، زیادی فشارخون را درمان نمی کنند بلکه آنها کنترل میکنند و مصرف گروهی از آنها تا پایان عمر ضروری است.

### راههای کنترل فشارخون چیست؟

برای درمان فشارخون بالا بغیر از درمان دارویی باید تغییراتی در سبک زندگی خود بدهید.