

بیماری فشار خون بالا چیست؟

ک فشار خون بالا یک بیماری جدی است که باعث ابتلا به نارسایی قلبی، بیماری‌های عروق کرونر، ایست قلبی؛ نارسایی کلیه می شود .

ک فشار خون یعنی فشاری که جریان خون حین عبور از کانال عروقی، به دیواره رگها وارد می کند. فشار خون به خودی خود هیچ علامتی ندارد.

ک ممکن است شما سالها دچار فشارخون بالا باشید و متوجه نشوید ولی در همین زمان قلب، کلیه ها، عروق خونی و بسیاری از قسمتهای بدن دچار صدمه می شوند. به همین علت است که شما همیشه باید مقدار فشار خون خود را بدانید.

ک فشار خون شامل دو رقم است:

➤ رقم بزرگتر فشار خون سیستولیست و مربوط به زمانی است که قلب منقبض می شود و خون را به درون رگهای بدن می راند.

➤ رقم کوچکتر فشار خون دیاستولی است و مربوط به زمانی است که قلب مابین دو انقباض در حال استراحت است.

ک واحدی که فشار خون با آن اندازه گرفته می شود میلیمتر جیوه نام دارد.

ک فشار خون در افراد سالم مرتب در حال نوسان است. مثلاً در زمان استراحت فشارخون پایین و در زمان فعالیت و

علائم و عوارض بیماری فشار خون چیست؟

ک افزایش فشارخون معمولاً علامتی ندارد. ندرتاً ممکن است سردرد، خونریزی از بینی بدون علت مشخص، تنگی نفس و سرگیجه وجود داشته باشد که البته این علائم می توانند به علتهایی غیر از فشارخون هم ایجاد شود.

ک بالا بودن فشارخون می تواند باعث عوارض زیر شود:

➤ حجم قلب بزرگتر شده و قدرت آن کمتر می شود که در نتیجه منجر به نارسایی قلبی می شود. نارسایی قلبی به وضعیتی گفته می شود که قلب نمی تواند خون کافی را به سراسر بدن پمپ کند.

➤ درعروق خونی آنوریسم تشکیل می شود. آنوریسم یک برآمدگی غیر طبیعی در دیواره سرخرگ است. محلهای شایع این عارضه سرخرگهای اصلی شریانهای مغزی، اندامهای تحتانی، روده ها و طحال است که خون را از قلب به تمام بدن انتقال می دهد.

➤ عروق خونی در کلیه ها بسیار باریک است که می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.

➤ سرخرگها در بعضی از نواحی بدن باریک شده و جریان خون را محدود می کند) بویژه در قلب، مغز، کلیه ها و اندامها). این مساله باعث حمله قلبی، ایست قلبی، نارسایی کلیه و یا قطع عضو می شود.

باشید. مصرف این مواد باعث بالا رفتن موقتی فشار خون می شوند.

ک قبل از اندازه گیری فشار خون ادرار کنید. پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشارخون می شود.

ک حداقل 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون نشسته باشید. حرکت و فعالیت می تواند باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشارخون شود.

علل فشارخون بالا چیست؟

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

ک فشار خون اصلی یا اولیه: فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و 95 درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند.

ک فشار خون ثانویه: فشار خون ثانویه در اثر علت مشخص رخ می دهد.

- کشیدن سیگار
- چاقی و اضافه وزن
- بیماری دیابت
- کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی پشت میز کار
- ورزش نکردن
- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور
- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها
- کمبود ویتامین D در بدن
- مصرف الکل
- استرس

راههای کنترل فشار خون

۱- وزن را کاهش دهید و مراقب دور کمر تان باشید

کاهش افزایش وزن رابطه ای مستقیم با فشار خون دارد به این معنی که معمولاً افرادی که مبتلا به اضافه وزن هستند، بیشتر در خطر فشار خون بالا هستند. اضافه وزن همچنین ممکن است باعث تنفس نا منظم هنگام خواب نیز بشود.

یکی از راه های درمان و کنترل سریع فشار خون بالا، کاهش وزن می باشد.

شما همچنین باید مراقب دور کمر تان باشید، حمل کردن مقدار زیادی وزن در ناحیه دور کمر نیز ریسک ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد.

۲- مرتباً ورزش کنید

کاهش ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روز های هفته می تواند فشار خون را بین ۴ تا ۹ میلی متر جیوه کاهش دهد. البته نکته مهم این است که باید ورزش به صورت مداوم و مرتب انجام شود در غیر این صورت فشار خون شما دوباره روند صعودی پیدا خواهد کرد.

کاهش بهترین ورزش ها برای درمان فشار خون، راه رفتن، دویدن آرام، دوچرخه سواری، شنا و رقصیدن هستند.

۳- رژیم غذایی سالم

کاهش رژیم غذایی که دارای غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب باشد و از چربی های اشباع شده و کلسترول خالی باشد.

کاهش مقدار بتاسم مصرف. خود را افزایش

۱۰- استرس خود را کاهش دهید

کاهش استرس مزمن می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود. استرس گذرا نیز اگر باعث سیگار کشیدن، مصرف مواد غذایی ناسالم و نوشیدن الکل شود، می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.

کاهش با خود فکر کنید که چه عواملی باعث استرس شما می شوند (کار، تحصیل، مسائل مالی و ...؟) حالا به این فکر کنید که چگونه می توانید این عوامل استرس را از زندگی خود بیرون کنید و از بین ببرید.

برخی از نکات که دانستن آنها برای کاهش استرس لازم است را در زیر خواهید خواند:

➤ انتظارات خود را عوض کنید: برای انجام کار ها به خودتان وقت بدهید و مهارت نه گفتن را یاد بگیرید. مسائلی که نمی توانید تغییر دهید را قبول کنید و در حد و حدود خود زندگی کنید.

➤ حل مشکلات: به مشکلاتی که باعث استرس شما می شوند فکر کنید و برنامه ای برای حل آنها بچنینید. برای حل مشکلات روی فامیل و مدیر و دوستان حساب باز کنید و از آنها نیز کمک بگیرید.

➤ علت استرس را بشناسید: شما باید عوامل استرس زا را با حتم افراد

فشار خون بالا



تأییدکننده و تصویب کننده:
خانم دکتر شیخ الاسلامی

زیرنظر:
کمیته آموزشی بیمارستان
قائم (عج)

آخرین بازنگری:
فروردین ۱۴۰۳