

### بیماری فشار خون بالا چیست؟

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

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.

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.

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

فشار خون در افراد سالم مرتب در حال نوسان است. مثلا در زمان استراحت فشارخون پایین و در زمان فعالیت و ورزش فشارخون بالا می رود. زمانی سلامتی شما در خطر است که بیشتر اوقات عدد فشار خون شما بالاتر از حد عادی باشد.

### فشار سیستولی و دیاستولی در افراد سالم بالای ۱۸ سالچند است؟

فشار خون بالای ۱۲۰/۸۰ یعنی شما در خطر ابتلا به بیماری فشارخون هستید و اگر فشار خون سیستولی شما بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشارخون دیاستولی شما بین ۸۹ تا ۹۰ باشد یعنی شما به بیماری فشار خون مبتلا خواهید شد مگر آنکه پیشگیری را شروع نمایید.

نکته:

اگر مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه هستید تعریف بیماری فشارخون بیشتر از ۱۳۰/۸۰ خواهد بود.

### علائم وعوارض بیماری فشارخون چیست؟

افزایش فشارخون معمولا علامتی ندارد. ندرتا 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.

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.

➤ عروق خونی در چشم ها پاره شده، خونریزی می کند و منجر به اختلال در دید و یا کوری می شود.

### چگونه فشار خون اندازه گیری می شود؟

برای آنکه اندازه فشار خونصحیح بدست آید باید موارد زیر را رعایت نمود:

نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون نباید سیگار یا قهوه مصرف کرده

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

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

حداقل ۵ 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:

فشار خون اصلی یا اولیه: فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند. 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 الکل

➤ استرس

➤ افزایش سن

➤ زمینه ارثی و ژنتیکی

➤ سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا

➤ بیماری مزمن کلیوی

➤ نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی

## فشار خون بالا



تأیید کننده و تصویب کننده:

خانم دکتر شیخ الاسلامی

زیر نظر:

کمیته آموزشی بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

آخرین بازنگری:

فروردین ۱۴۰۴

### ۹- استرس خود را کاهش دهید

استرس مزمن می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود. 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  
حل مشکلات:

به مشکلاتی که باعث استرس شما می شوند فکر کنید و برنامه ای برای حل آنها بچینید. 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 یا حتی افراد استرس زا را بشناسید و وقت کمتری را با آنها سپری کنید یا از رانندگی در وقت های شلوغی پرهیز کنید.

استراحت کنید: هر روز برای خود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت کنار بگذارید و در یک جای آرام بشینید و نفس های عمیق بکشید و از کارهایی که می کنید لذت ببرید.

شکرگذار و قدردان باشید: قدر دان بودن می تواند باعث کاهش افکار استرس زا شود.

کمتر کار کنید: کار را زودتر ترک کنید تا به یک کلاس ورزشی بروید و یا یک وعده غذایی مناسب درست کنید.

### راههای کنترل فشارخون

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

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.

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

۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روز های هفته می تواند فشار خون را کاهش دهد.

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

#### ۳- رژیم غذایی سالم

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

مقدار پتاسیم مصرفی خود را افزایش دهید زیرا پتاسیم می تواند اثر سدیم را بر روی فشار خون کاهش بدهد. بهترین منبع پتاسیم مواد غذایی از جمله میوه ها و سبزیجات هستند (از جمله سیب زمینی ، گوجه فرنگی، آب پرتقال، موز، نخود فرنگی و کشمش) نه مکمل های غذایی.

#### ۴- مقدار سدیم رژیم غذایی خود را کاهش دهید

#### ۵- الکل کمتر بنوشید

#### ۶- دخانیات را ترک کنید

#### ۷- مصرف کافئین را کاهش دهید

#### ۸- فشار خون خود را مرتب چک کنید