



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بیمارستان شهدای رضوانشهر

## فشار خون

### چیست؟



گروه هدف: عموم مردم

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار

### با این اطلاعات چه باید بکنیم؟

در صورتی که پزشک شما پرفشاری خون را تشخیص داده است شما می توانید آن را به وسیله داروها و تغییرات در شیوه زندگی کنترل کنید و مصرف روزانه داروها دقیقاً مطابق دستورات پزشک ، بسیار مهم است زیرا مصرف نکردن یک نوبت از دارو می تواند منجر به افزایش فشارخون و افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

پس از آن که پرفشاری خون تشخیص داده شد شما باید به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید(معمولاً یک بار در روز به مدت 3 ماه متوالی) تا از کفایت درمان مطمئن شوید . هدف اصلی درمان، کاهش فشارخون سیستولی به زیر 140 میلی متر جیوه است و فشارخون دیاستولی به زیر از 90 میلی متر جیوه است. در صورتی که مبتلا به دیابت یا بیماری کلیوی هستید ، هدف از درمان کاهش فشار خون به زیر 130/80 میلی متر جیوه خواهد بود. اندازه گیری فشار خون در منزل و آوردن نتیجه مکتوب آن در هر ملاقات با پزشک می تواند در تنظیم دوز داروها و اجرای برنامه درمانی موثر و کارآمد باشد.

منبع : کتاب داخلی جراحی برونر سوارث

آدرس : گیلان - رضوانشهر - میدان شهدا - بیمارستان شهدا

تلفن: -179 داخلی- 01344629142

### توصیه هایی برای تغییر در شیوه زندگی و

#### اقدامات خودمراقبتی :

- ✓ وزن خود را در محدوده سلامت نگه دارید.
- ✓ مصرف کل چربی و چربی اشباع شده را در ترکیب غذایی خود کاهش دهید . مقدار زیادی از سبزیجات و میوه ها مصرف کنید و از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ مصرف نمک را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.



- ✓ به ورزش هایی مانند راه رفتن سریع بپردازید (حداقل 30 دقیقه در روز و اکثر روزهای هفته)
- ✓ سیگار را ترک کنید . در برخی از موارد که فشار خون بالا با مقادیر معمول دارو و رعایت توصیه های فوق مهار نمی شود یا در برخی شرایط دیگر به صلاحدید پزشک ممکن است بررسی های بیشتری برای یافتن علت فشار خون بالا لازم باشد.

#### رژیم غذایی سالم در کمک به کاهش فشار خون بالا

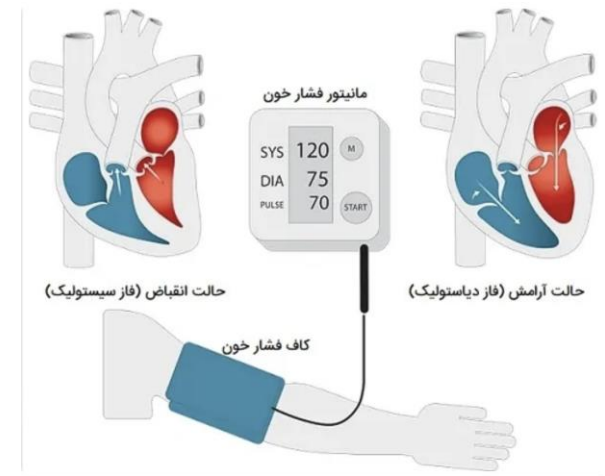
سبزیجات تازه	میوه ها
بروتین های کم چرب مثل ماهی	غلات کامل
مصرف شیر و لبنیات کم چرب	مصرف بیشتر حبوبات



# فشار خون

## فشار خون چیست؟

زمانی که خون در بدن جریان پیدا می کند به دیواره شریان ها فشار وارد می کند. قدرت این فشار به شریان ها " فشارخون " نامیده می شود. فشارخون دو قسمت دارد. به عنوان مثال 120/80 میلیمتر جیوه است. عدد اول مربوط به زمانی است که قلب در حال انقباض (سیستول) است و عدد دوم زمانی است که قلب در حالت استراحت بین دو ضربه است (دیاستول). فشارخون اندازه گیری فشار وارد شده به شریان ها است.



در این تصویر فشار سیستولیک و دیاستولیک نشان داده شده است. در فشارخون سیستولیک قلب منقبض شده و خون را پمپاژ می کند و در فشار دیاستولیک قلب به حالت آرامش برگشته و خون به قلب برمی گردد. معمولا در مانیتورهای دیجیتال عدد بالا فشار سیستولیک و عدد پایین فشار دیاستولیک است.

## پرفشاری خون چیست؟

پرفشاری خون یا افزایش فشارخون یعنی بالا رفتن فشارخون که یکی از علل اصلی بیماری های قلب و عروق است. پرفشاری خون به میزان زیادی خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته و نارسایی کلیوی را افزایش می دهد و میتواند باعث مرگ بیمار شود. از آنجایی که بیشتر افراد مبتلا به پرفشاری خون علامتی ندارند به آن (فاتل خاموش) گفته می شود.



## پرفشاری خون یا افزایش فشارخون یعنی: بالا

رفتن فشارخون که یکی از علل اصلی بیماری های قلب و عروق است. در بررسی های انجام شده در ایران، پرفشاری خون رایج ترین علت مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر بوده است. در تمام نژادها خطر ابتلا به پرفشاری خون با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

## عامل ایجاد پرفشاری خون چیست؟

بیشتر موارد پرفشاری خون از نوع اولیه هستند و عامل آن ناشناخته است اما زمینه ژنتیک و عواملی مانند مصرف زیاد نمک، چاقی، مصرف دخانیات، نوشیدن الکل و استعمال داروهای خاص در ایجاد آن نقش ایفا می کنند.

هورمون هایی که توسط کلیه و عروق خونی تولید می شوند نقش کلیدی در ایجاد و تداوم پرفشاری خون اولیه دارند.

پرفشاری خون ثانویه ناشی از سایر بیماری ها مانند بیماری کلیه، دیابت و پرکاری غدد فوق کلیوی می باشد.

مصرف زیاد نمک، چاقی، مصرف دخانیات، نوشیدن الکل و استعمال داروهای خاص در ایجاد پرفشاری خون نقش مهمی ایفا می کنند.

## پرفشاری خون چگونه تشخیص

### داده می شود؟

پرفشاری خون به راحتی با اندازه گیری فشارخون توسط یک فشارسنج طبی تشخیص داده می شود. برای تشخیص فشارخون بالا ف ثابت بالا بودن فشارخون در دو نوبت ضروری است. بهتر است قبل از اندازه گیری فشارخون 20 الی 30 دقیقه فعالیت بدنی نداشته باشید و چای، قهوه و سیگار مصرف نکرده باشید همچنین در هر بیمار مبتلا به فشارخون بالا انجام پاره ای از آزمایش های اولیه از قبیل بررسی قند و چربی خون لازم است.

	سیستولیک	دیاستولیک
طبیعی	<120	<80
بالارفته	120-129	<80
مرحله اول فشار خون بالا	130-139	80-89
مرحله دوم فشار خون بالا	≥140	≥90
فشارخون بالای بحرانی (نیازمند تماس با اورژانس)	>180	>120

جدول فشار خون و حالت های مختلف آن