

فشار خون چیست؟

فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می شود فشارخون نام دارد. هنگامی که سرخرگهای بزرگ قابلیت ارتجاعی و عملکرد طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشارخون بالا می رود.

حدود ۶/۵ میلیون ایرانی مبتلا به فشارخون از بیماری خود بی خبرند. به عبارت دیگر ۶۶٪ از افراد از ابتلای خود به فشارخون خبر ندارند. ابتلا به فشار خون می تواند منجر به بیماریهای عروق قلب، مغز، چشم، و سایر اندامها شود.

درجه بندی فشارخون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پرفشارخونی مرحله ۱	۱۳۰-۱۳۹	۸۰-۸۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۳	بیش از ۱۶۰	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر برای پرفشارخونی کدامند؟

*سن: هر چه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در سنین میانسالی پرفشاری خون در آقایان بیشتر و در خانمها بعد از یائسگی بیشتر است.

*نژاد: در سیاهپوستان بیشتر است و زمان شروع آن هم زودتر از سفیدپوستان است. و سکنه مغزی هم در سیاهپوستان بیشتر است.

*سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پرفشاری خون دارند بیشتر است.

*چاقی یا وزن بالا: هر چه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندامها، خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود فشار وارد به دیواره عروق بیشتر می شود.

*عدم فعالیت فیزیکی: بی تحرکی خود موجب چاقی و پرفشاری می شود.

*سیگار: نه تنها فشارخون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگ تر شدن شریانها شده و فشارخون را بالا می رود.

*غذای پر نمک: خوردن غذاهای پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

*استرس: استرسهای شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شود. اگرچه این افزایش فشارخون گذراست. بعضی با خوردن بیشتر، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشارخون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.



*برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پرفشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانمها با پرفشاری خون همراه است.

*عوامل ژنتیک: اگر یکی از والدین ویا هر دو دچار فشارخون بالا باشند خطر ابتلای فرد به پرفشارخونی بیشتر می شود.

*مصرف قرصهای ضد حاملگی: که موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

*مصرف الکل.

*مصرف استروئیدها و بعضی داروهای مها رکننده اشتها.

علائم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افرادی با فشارخون بالا بی علامت هستند. تعدادی از افراد با فشارخون بالا، سردرد و گاهی تنگی نفس و خونریزی از بینی دارند. با وجود این، تنها راه تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان آن است. علائم سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی، کوفتگی و مورمور بدن در دستها و پاها، سرفه خونی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید صرفاً مربوط به بالا رفتن فشار خون بسیار شدید (اورژانس) می باشد.

برای پیشگیری و کنترل پرفشارخونی چه اقداماتی

موثر است؟

۱- غذای سالم بخورید.

تلاش کنید در سبذ غذایی خود مواردی که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوهها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربیهای اشباع شده پرهیز کنید. از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زردآلو، سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالایی دارند.

به نام خدا



فشار خون



تهیه کننده: سیده صغرا عظیمی (مسئول آموزش همگانی و ارتقای سلامت)

پزشک تایید کننده: آقای دکتر مجید جینی کار (متخصص قلب و عروق)

(فلوشیپ اینترو نشنال کار دیولوژی)

تاریخ تنظیم: دی ماه ۱۳۹۷

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی آریا

تلفن: ۳۳ ۷۵۹۷۹۰

www.Aryahospital.ir



فشار خون را جدی بگیرید

(بهت خط و ارتقای سطح سلامت جامعه و افزایش امید به زندگی)

شما می توانید با مراجعه به سایت آوای سلامت به آدرس

<http://iec.behdasht.gov.ir>

به صورت رایگان از مطالب روزآمد و دقیق درباره

سبک زندگی سالم و خودمراقبتی بهره مند شوید.

با آرزوی سلامتی روز افزون

۲- نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از خوردن ترشی لپته که نمک به آن اضافه شده اجتناب کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید کاهش حداقل آن نیز، فشار خون شما را پایین می آورد.

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید (پیاده روی ورزش مفیدی است).

۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید شما متعلق به خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند. در حالی که میدانید «سیگار یک کشنده بی صدا» است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید.

۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روشهایی مانند آرام سازی، تنفس عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

۷- کنترل فشار خون مرتب در دوران بارداری