

فشار خون چیست:

فشار خون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن، به دیواره عروق وارد می شود.

محدوده فشار خون:

معمولاً فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ می باشد. ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی - روانی بالا یا پائین برود. عدد بالایی (۱۲۰) فشار زمانی است که قلب خون را به تمام بدن می فرستد (فشار سیستولی). عدد پائینی (۸۰) فشار زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربه قرار دارد (فشار دیاستولی). اگر اندازه گیری های فشار خون شما در دفعات متعدد عدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشار خون هستید.

عوامل ایجاد کننده فشار خون بالا:

* سن بالا

* کم تحرکی

* وزن بالا

* استعمال سیگار

* رژیم غذایی پر نمک

* داشتن استرس

* بیماریهای کلیوی مزمن

* عوامل ژنتیکی

* اختلال غدد فوق کلیوی و تیروئید

* سابقه خانوادگی فشار خون بالا

فشار خون بالا چه علائمی دارد:

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای ندارد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماریشان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای اینکه شما را از وضعیت فشار خونتان با خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است. اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند، علائمی مانند:

* سردرد شدید * سر گیجه * درد قفسه سینه

* مشکلات بینایی * ضربان قلب نامنظم * تنفس سخت

* وجود خون در ادرار

اگر فشار خون بالا درمان نشود میتواند باعث:

* سگته * بیماریهای کلیوی * کوری * مشکلات قلب

چگونه این مشکل درمان می شود:

اگر فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد، ممکن است قادر

باشید آن را بدون دارو به میزان طبیعی برسانید. کاهش وزن، تغییر رژیم غذایی و ورزش ممکن است تنها درمانهایی باشد که شما نیاز دارید. اگر مبتلا به دیابت هم هستید ممکن است نیاز به درمانه ای دیگری نیز داشته باشید. اگر این تغییرات در شیوه زندگی فشار خون شما را به میزان کافی پائین نیاورد، پزشک ممکن است برای شما دارو تجویز نماید.

موارد مهمی که باید بدانید:

* داروهای خود را به طور منظم مصرف نمایید و

دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.

* پزشک خود را در مورد هر گونه عارضه ای که به

وجود می آید مطلع نمایید.

* پیگیری منظمی با پزشک خود داشته باشید.

* ممکن است اول معلوم نباشد کدام دارو برای شما

بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چند ماه

انتخاب بهترین درمان طول بکشد. ولی درمان مناسب

می تواند فشار خون شما را کنترل نموده و به شما در



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



فشار خون

دکتر سهرورد کیفیت

آذر ۱۳۹۶

منبع: کتاب همه آنچه که درباره قلب باید بدانید

نوشته: دکتر افسانه محمدی-عذرا ایمانلو(انتشارات نو
اندیشان کهن ۱۳۹۶)

*تورم میچ پا، گرفتگی پا یا درد در مفاصلها*تب

روش های مراقبت از سلامتی:

همیشه از دستورات دارویی پزشک خود پیروی
نمائید. بدون مشورت با مسئول مراقبت بهداشتی
از میزان تجویز شده داروی خود کمتر نکنید و یا
آنرا قطع نکنید-سیگار نکشید-از رژیم غذایی کم
چربی، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده
نمائید و به جای آن از میوه جات، سبزیجات و
لبنیات کم چرب استفاده نمائید. همچنین از
حبوبات، ماهی، مرغ و خشکبار می توانید استفاده
نمائید.-نمک کم مصرف کنید و به میزان نمک در
روی بسته غذاهای آماده دقت کنید و از غذاهای
آماده و کنسروی به ندرت استفاده کنید مگر اینکه
برچسب آنها کلمه کم نمک داشته باشد.-ورزش
منظم انجام دهید، پیاده روی، دوچرخه سواری،
شنا حداقل ۳۰ دقیقه و ۳ تا ۵ بار در هفته-میزان
استرس را در زندگی خود کاهش دهید-اگر اضافه
وزن دارید آنرا کاهش دهید.

جلوگیری از مشکلات بعدی کمک نماید.

*در بسیاری از افراد داروهای ضد پر فشاری خون
یک موهبت می باشند. این داروها به شکل موثری
فشار خون شما را کاهش می دهند، اما ممکن است
برخی از انواع آنها سبب بروز عوارض شوند. با
پزشک خود در مورد عوارض داروهای خود صحبت
کنید، اما سر خود مصرف آنها را قطع نکنید، برخی
از عوارضی که ممکن است رخ دهند، عبارتند از:
*سرد شدن دست ها و پاها*ضربان سریع یا
آهسته قلب*سرفه مداوم و خشک، بینی خشک یا
علائم آسم*سردرد، سرگیجه یا تورم دور چشم
*ضعف و احساس خستگی*احساس افسردگی و
کسلی *کم خوری
*مشکلات پوستی*یبوست یا اسهال*ناتوانی
جنسی*مشکل در خوابیدن یا کابوس شبانه
*خشک شدن دهان یا از دست دادن حس درک
مزه غذاها