

فشار خون

بیمارستان آیت الله روحانی

واحد آموزش به بیمار



فشار خون چیست ؟

سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید نیاز به فشار مناسبی دارد ، این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می شود فشار خون نام دارد.

هنگامی که سرخرگهای بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشار خون بالا می رود.

در واقع فشار خون بالا گاهی (کشنده بی سرو صدا) نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهائی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود ، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

فشار خونی طبیعی است که ماکزیمم آن ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار مینیمم ۸۰ میلی متر جیوه یا پایین تر است.

اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بالاتر و فشار خون مینیمم ۹۰ میلی متر جیوه یا بالاتر باشد فشار خون شما بالا است و اگر در سه نوبت جداگانه اندازه گیری فشار خون شما بالا باشد احتمالاً به بیماری پرفشاری خون مبتلا هستید.

عوامل زمینه ساز فشار خون بالا:

-سن بالای ۶۰ سال

-چاقی و اضافه وزن

-سیگار کشیدن

-مصرف الکل

-رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و روغن جامد و عدم مصرف میوه و سبزی

-کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

-استرس و عدم آرامش روانی

-عوامل ژنتیکی: اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.

-سابقه خانوادگی فشار خون بالا سکته مغزی یا حمله قلبی و نارسایی کلیه.

-مصرف قرص های ضد حاملگی شامل استروئیدها و بعضی داروهای مهار کننده اشتها.

علائم شایع فشار خون بالا:

بسیاری از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند . احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنها خوب است.

۱۵ %، افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند.

در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود ، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد با وجود این تنها راه تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان آن است.

علائم سردرد و سرگیجه ، خواب آلودگی ، گیجی ، کوفتگی ، مورمور بدن در دستها و پاها ، سرفه خونی ، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.

عوارض فشار خون بالا:

فشار خون یک قاتل خاموش است بیماری مودمی و پیشرونده است و چون اکثر افراد از فشار خون بالای خود اطلاع ندارند لذا عوارض آن بصورت حاد خود را نشان می دهد.

اساسی ترین عوارض شامل:

۱ -بزرگ شدن قلب : همانطور که با وزنه برداری منظم عضلات حجیم و بزرگ می شوند در صورت تداوم فشار خون بالا قلب بتدریج بزرگ شده تا بتواند خون کافی به بدن برساند و پس از گذشت چندین سال این قلب بزرگ نارسا خواهد شد.

۲ -سکته مغزی : به دلیل افزایش فشار خون بالا در رگهای مغزی این رگها پاره شده و سبب سکته مغزی می گردد.

۳-سکته قلبی : به شریانهای خون رسان قلب شریانهای کرونر گفته میشود که در اثر فشار خون بالا این رگها آسیب دیده و ممکن است خونرسانی به قلب مختل شود یا اینکه چربی در رگها رسوب نماید که هردو باعث سکته و حملات قلبی گردد.

۴-نارسایی کلیه ها : افزایش فشار خون بطور مزمن بتدریج کارایی کلیه ها در دفع مواد زاید بدن را کاهش و در نتیجه مواد سمی از جمله اوره خون بالا میرود و عملکرد کلیه ها مختل می شود.

۵-تنگی و سختی شریانها : فشار خون بالا سبب رسوب چربیها در دیواره رگها شده و باعث سخت شدن آنها میشود که به این پدیده تصلب شرایین می گویند.



پیشگیری و کنترل فشار خون:

- ۱-وزنتان را کنترل کنید ، اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید . کم کردن حتی یک کیلو وزن هم مفید است.
- ۲-مرتب ورزش کنید ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است (پیاده روی ورزش مفیدی است)
- ۳-مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدوداً" یک قاشق چایخوری در روز)
علاوه بر نمک ، در مصرف بسیاری از نوشابه های گاز دار جوش شیرین و بعضی شربت معده ها به خاطر سدیم بالا دقت کنید.
از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.
هر شش ماه یکبار فشار خون خود را چک کنید.
-اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد ، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.
-اگر باردار هستید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید.
-اگر از قرص ضد بارداری استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید. فشار خون تان را مرتب کنترل کنید.

-اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود تغییر رژیم غذایی ورزش ، کنترل استرس ، ترک دخانیات و ننوشیدن الکل باعث پیشگیری از عوارض می شود.