

فشار خون چیست

نیرویی است که خون به دیواره سرخرگ ها وارد میکند. این فشارخون را از قلب به همه اندام های بدن می رساند

فشار خون بالا چیست؟

زمانی به فشار خون. بالا گفته میشود که خون فشاری بیش از حد طبیعی به دیواره سرخرگ ها وارد کند به طوری که بتواند به اعضا بدن آسیب برساند

فشار خون در دو عدد جداگانه نمایش داده میشود. فشار خون زمان انقباض و فشار خون زمان استراحت قلب

مقادیر طبیعی عدد بالایی کمتر از 120 و پایینی کمتر از 80 میباشد

اگر عدد بالایی برابر یا بیشتر از 140 و عدد پایینی برابر یا بیش از 90 باشد به معنای این است که فشار خون بالا میباشد

تشخیص فشار خون بالا

اگر پزشک به فشار خون بالا مشکوک شد باید در حداقل 2 تا 3 مراجعه بعدی فشار خون را اندازه گیری کند تا تشخیص فشار خون بالا قطعی شود

عوامل زمینه ساز بروز فشار خون بالا

در 95 درصد موارد علت فشار خون بالا قابل تشخیص نیست اما عوامل زیر زمینه ساز بالا رفتن فشار خون میباشد

بالا بودن چربی خون

- ارث
- سن
- دیابت
- استعمال دخانیات-
- چاقی
- نداشتن تحرک کافی
- بیماری مزمن کلیه
- مصرف بیش از حد نمک
- مصرف غذاهای فست فود
- مصرف قرص های ضدبارداری
- مصرف مشروبات الکلی

علامه فشار خون بالا

فشار خون بالا اغلب بدون علامه بوده اما در صورتی که فشار خون خیلی بالا برود ممکن است فرد دچار سرگیجه تهوع و زوز گوش احساس خستگی و خونریزی از بینی و گیجی

عوارض فشار خون بالا

فشار خون بالا باعث وارد شدن فشار غیرطبیعی به دیواره رگهای اندام های حیاتی شده و باعث ایجاد آسیب دایمی به ان ها میگردد

- سکته قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی کلیه
- آسیب به چشم

فشار خون بالا ریشه کن نمیشود اما بخوبی با دارو و تغییر شیوه زندگی قابل کنترل است. مرگ به علت سکته مغزی و قلبی ناشی از فشار خون بالا بدنبال مصرف داروهای ضدفشار خون به شدت کاهش می یابد. توجه داشته باشیم که دارو درمانی فقط فشار خون بالا را کنترل میکند ولی ان را درمان نمیکند



فشار خون

بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

تهیه کننده: اعظم محمدنیا- کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر سعید نامجو متخصص داخلی

سال تهیه: پاییز 1403

سال بازنگری: پاییز 1407

کد پمفلت: IM-PM-205-01

منبع: بروزر سودارث

-کاف فشارخون متناسب با بازو باشد و 2 سانتی متر بالاتر از ارنج بسته شود
-بین هر بار اندازه گیری 2 تا 3 دقیقه منتظر بمانید

توصیه های مهم

-کنترل بموقع فشارخون بالا میتواند از بروز سکته قلبی و مغزی و نارسایی کلیه جلوگیری کند
--رژیم غذایی کم نمک را رعایت کنید
فست فود و چیپس و پفک و سوسیس استفاده نشود

وزن خود را متناسب نگه دارید

-هرگز داروی ضد فشارخون را سر از خود قطع یا کم نکنید

-استرس نداشته باشید

-مشروبات الکلی استفاده نشود

-از استعمال دخانیات بپرهیزید

تغییر در شیوه زندگی مثل رژیم غذایی کم نمک کم کالری و کم چرب در کنترل فشارخون تاثیر زیادی دارد متناسب نگه داشتن وزن و افزایش تحرک نیز به کنترل فشارخون کمک میکند

افرادی که در مرحله مستعد به ابتلا هستند باید سالی یکبار فشارخود را چک کنند علاوه بر این رژیم غذایی و شیوه زندگی ویژه افراد مبتلا به فشارخون بالا را رعایت کنند

به هنگام اندازه گیری فشارخون به توصیه های زیر عمل کنید

-30 دقیقه قبل نباید چایی و قهوه و سیگار استفاده شده باشد

-قبل از اندازه گیری مثانه خود را خالی کنید

-3 تا 5 دقیقه قبل از اندازه گیری استراحت کنید

-حین گرفتن فشار صحبت نکنید

-در محل راحتی بنشینید و از انداختن

پاها روی هم بپرهیزید