

## فشار خون

فشار خون نیروی خون در مقابل دیواره ی رگ های خونی است که به صورت عدد ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته می شود. فشار خون بالا به فشار بالای ۱۳۹/۸۹ گفته می شود هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشار خون بالا می رود. فشار خون بالا یک بیماری مزمن است که منجر به آسیب اعضای حیاتی بدن مانند قلب، مغز، کلیه و چشم می شود. فشار خون بالا گاهی کشنده ی بی سر و صدا نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد. فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالا تر از حد طبیعی است.

## دو نوع فشار خون بالا وجود دارد :

۱. فشار خون اولیه : که علت مشخصی ندارد و ۹۵٪ افراد دچار این نوع فشار خون هستند
۲. فشار خون ثانویه : در اثر علت مشخصی مثل بیماری کلیوی ، تومور و قرص های ضد بارداری رخ می دهند.  
علایم فشار خون بالا :

سر درد در ناحیه پشت سر بخصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب ، سرگیجه ، خستگی ، تپش قلب ، خواب آلودگی ، خونریزی از بینی ، گاهی تنگی نفس شبانه و اغما

## علل بروز فشار خون :

استعمال سیگار

مصرف مشروبات الکلی

چاقی و اضافه وزن

مصرف نمک زیاد و غذاهای شور

## کمبود ویتامین D

استرس

ورزش نکردن

## چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد

زیرا سبب نارسایی قلبی ، کلیوی ، سکته مغزی ، حمله قلبی و تخریب عروق شبکیه چشم و مشکلات عروق محیطی می شود .



تنها راه تشخیص فشار خون اندازه گیری آن در چند نوبت و در شرایط استاندارد می باشد .



بیمارستان تخصصی بابل کلینیک

### فشار خون بالا



تهیه کننده: گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت

## در صورت هر یک از علائم زیر به پزشک

### اطلاع دهید:

- ✓ سر درد شدید
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ سرگیجه یا سبکی سر
- ✓ درد یا گزگز گردن، فک، شانه
- ✓ تعریق، تهوع یا استفراغ
- ✓ ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- ✓ مشکل در صحبت کردن

## درمان فشار خون بالا

- ترک سیگار و عدم مصرف الکل
- کاهش وزن با رژیم غذایی (مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب و غذاهای دریایی)
- کاهش مصرف نمک
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم
- کاهش استرس
- استفاده از غذاهای آب پز، بخار پز به جای سرخ کردن آن
- محدودیت مصرف مواد قندی، نشاسته ای و غذاهای چرب
- داروهای تجویز شده به موقع مصرف شود
- وفشار خود را کنترل کنید
- در صورت عدم کفایت داروها به پزشک اطلاع دهید تا نوع یا دوز دارو تغییر دهند.