

## فشارخون چیست؟

فشار خون میزان نیرویی است که به جدار سرخرگها وارد می شود تا خون در سراسر بدن گردش پیدا کند. فشار خون شامل (الف) فشار خون سیستولیک یا ماکزیمم: زمانی است که قلب می زند.

(ب) فشار خون دیاستولیک یا می نیمم: زمانی است که قلب استراحت می کند.

افزایش فشار خون است که بیماری تلقی می شود.

علائم فشار خون بالا چیست؟



بیشتر افراد مبتلا به فشارخون بالا حتی زمانی که فشارسنج، میزان خطرناکی را نشان می دهد، هیچ نوع علائم و یا نشانه ای از این بیماری ندارند. به همین دلیل به فشارخون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می شود.

گرچه تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، سرگیجه و یا مقدار کمی خون دماغ می شوند ولیکن این علائم تا زمانی که فشار خون بالا به سطح پیشرفته و یا حتی تهدید کننده نرسد، ظاهر نمی شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

خیلی از افراد تصور می نمایند که تا زمانی که دچار علائم فشار خون بالا نشده اند نیازی به مراجعه به پزشک جهت چک کردن

فشارخون ندارند. توصیه آن است که بعد از سن 20 سالگی فشارخون خود را هر دو سال یک بار اندازه گیری کرد.

علل فشارخون بالا (پرفشاری خون) چیست؟

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

1- فشار خون اولیه: در 90 تا 95 درصد از بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا، علت مشخصی وجود ندارد. این نوع فشار خون را فشار خون اولیه می نامند که به صورت تدریجی بعد از 25 تا 35 سالگی به وجود می آید.

2- فشار خون ثانویه: 5 تا 10 درصد بقیه موارد فشار خون بالا تحت شرایط و علل زیر ایجاد می گردند. این نوع از فشار خون بالا را فشار خون ثانویه می نامند.

- مشکلات کلیوی

- تومور غده فوق کلیه

- نقص مادرزادی قلب

- داروهای خاصی مانند داروهای جلوگیری از بارداری، داروهای ضد احتقان، داروهای مسکنی که به صورت آزاد فروخته می شوند و برخی داروهای تجویزی دیگر. داروهای غیر قانونی مانند کوکائین و آمفتامین.

## عوامل خطر کدامند؟

برخی از عوامل خطر را شما نمی توانید کنترل کنید که عبارتند از:

- سن: خطر فشار خون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. در اوایل سن میانسالی فشار خون بالا در مردان معمول است. در زنان نیز این بیماری بعد از یائسگی معمول می شود.

- نژاد: فشار خون بالا در سیاه پوستان رایج تر است و در آن ها در سنین پایین تری از سفید پوستان گسترش می یابد.

- سابقه خانوادگی: فشار خون بالا بیشتر در اعضاء یک خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می شود.

دیگر عوامل خطر فشار خون بالا که قابل کنترل هستند، عبارتند از:

- چاقی یا اضافه وزن: هرچه شما بیشتر دچار اضافه وزن باشید، به خون بیشتری برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت های بدن تان نیاز دارید و هنگامی که حجم خون گردش در رگ های شما افزایش می یابد فشار وارده بر دیواره های عروقی نیز افزایش می یابد.

- عدم تحرک: افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود. کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می دهد.

- استعمال دخانیات: نه تنها استعمال دخانیات بلافاصله پس از مصرف به صورت موقتی فشار خون را بالا می برد بلکه مواد شیمیایی موجود در دخانیات به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می کنند و منجر به باریک شدن شریان ها و افزایش فشار خون می شوند.

- نمک (سدیم) فراوان در غذاها: مصرف زیاد سدیم باعث نگه داری مایعات در بدن می شود که منجر به افزایش فشار خون می گردد.

- پتاسیم کم در غذاها: پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن کمک می کند. چنانچه پتاسیم کافی دریافت نکنید، سدیم بالایی در خون انباشته می شود.

- مصرف بسیار پایین ویتامین D: مصرف کم ویتامین D در رژیم غذایی می تواند منتهی به فشار خون بالا شود.

- مصرف الکل: نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند. مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می دهد.



## مرکز آموزشی درمانی امین

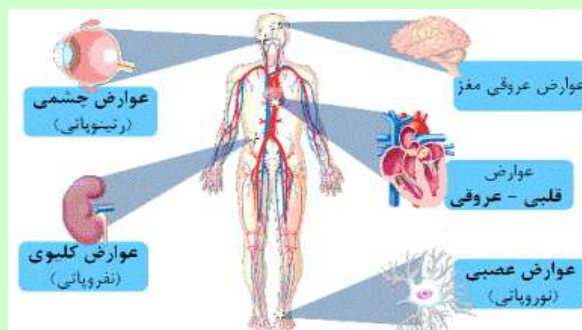
# پرفشاری خون چیست؟



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه  
[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir) نمایید.

چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است. اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود 200/130 برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می شود که آسیب زیادی ایجاد می کند و موجب مرگ و میر می شود.



• استرس: سطح بالای استرس می تواند به صورت ناگهانی و موقتی فشار خون را افزایش دهد. چنانچه سعی دارید با پرخوری، مصرف الکل و یا استعمال دخانیات براسترس خود غلبه کنید، تنها مشکلات خود را با فشار خون بالا افزایش خواهید داد.

• بیماری ها و شرایط خاص: برخی شرایط مزمن نیز خطر فشار خون بالا را افزایش می دهد مانند کلسترول بالا، دیابت، بیماری کلیه و تنگی نفس هنگام خواب.



تشخیص فشار خون بالا کدامند؟

معمولاً به فشار خون مساوی و بیشتر از 140/90 میلیمتر جیوه که در دو نوبت جداگانه اندازه گیری شده باشد افزایش فشار خون اطلاق می شود.

درمان فشار خون چیست؟

علاوه بر اندازه گیری فشار خون، ممکن است بنا به تشخیص پزشک، برخی بررسی های تشخیصی دیگر برای تعیین علت ابتلا به فشار خون بابا یا بررسی عوارض و آسیب های احتمالی آن لازم باشد. اقدامات درمانی با توجه به ویژگی های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند. در صورتی که اقدامات غیر دارویی اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد. این داروها باید بطور مستمر و تحت نظر پزشک مورد استفاده قرار گیرند.

| شناسنامه پمفلت آموزشی |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| موضوع                 | پر فشاری خون چیست؟                |
| تهیه کننده            | واحد آموزش سلامت                  |
| تأیید کنندگان علمی    | خانم دکتر پور عجم                 |
| سمت                   | متخصص داخلی مدیر پژوهشی بیمارستان |
| تاریخ بازنگری         | 1405                              |
| تاریخ تهیه            | 1402                              |
| نوبت بازنگری          | دوم                               |
| PE-EM-03              |                                   |

منبع : برونر و سودارث