

فشارخون: فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، 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 فشارخون بالا بیماری مزمن است که منجر به آسیب اعضای حیاتی بدن مانند قلب، مغز، کلیه و چشم می شود. بسیاری از افراد، سال ها مبتلا به فشار خون بالا هستند بدون اینکه از بیماری خود مطلع باشند، چراکه بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد. فشار خون بالا گاهی کشنده ی بی سر و صدا نامیده می شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد.

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

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد: ۱

- فشار خون اولیه که علت مشخصی ندارد و

۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشارخون هستند.



۲ -فشارخون ثانویه که در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی ، تومور و قرص های ضد بارداری رخ میدهند. علائم فشار خون بالا:

سر درد (ناحیه پشت سر) بخصوص صبح ها هنگام بیدار

شدن از خواب، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، برافروختگی، گیجی، کرختی، خواب آلودگی، خونریزی از بینی، گاهی تنگی نفس شبانه واغماء

علل بروز فشارخون بالا:

- کشیدن سیگار و مصرف الکل

- چاقی و اضافه وزن

- بیماری های مزمن مانند دیابت، کلیوی و.... - کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی مدت

- ورزش نکردن - مصرف زیاد نمک و غذاهای شور

- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها - کمبود

ویتامین D در بدن

- استرس

- افزایش سن



- مصرف برخی داروها مثل قرص های ضد بارداری - زمینه ارثی و ژنتیکی

-سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون

چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی است، به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.

فشار خون بالا چگونه تشخیص داده میشود؟

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

نکته: انجام تست های تشخیصی دوره ای (هر ۶ ماه یکبار) مانند آزمایش خون، آزمایش ادرار، عکس قفسه سینه، نوار قلب در بیماران با مشکلات زمینه ای مثل بیماری کلیه، بیماری قلبی، قند خون و.. ضروری است.

درمان:

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴/۹ در

افراد معمولی کمتر از ۱۳/۸ در بیماران مبتلا به بیماری

کلیوی یا دیابت است و بسیار بستگی به بیمار دارد.



هوشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،
درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



عنوان :

فشار خون



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

www.imamkhomani.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۷-۲۰۲۰

اگر به اندازه کافی موثر نباشد، داروهای دیگری اضافه

می شوند. انتخاب دارو به عوامل متعددی از جمله شرایط

جسمانی فرد بستگی دارد.

نکته: بهترین راه حفاظت در برابر عوارض این بیماری

اصلاح شیوه زندگی با هدف پیشگیری و اندازه گیری

منظم فشار خون برای تشخیص زود هنگام فشار خون است.



eShomer MAG

با هدف کاهش عوارض در دراز مدت رعایت نکات زیر

کمک کننده می باشد:

-ترک سیگار و عدم مصرف الکل

-کاهش وزن با رژیم غذایی (مصرف میوه، سبزیجات،

لبنیات کم چرب، غذاهای دریایی و...)

کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهای شور

افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم (پیاده روی، شنا،

دوچرخه سواری ۳ بار در هفته ۳۰ دقیقه

-کاهش استرس

-استفاده کردن از غذاهای آب پز، بخار پز، به جای سرخ

کردن

-محدودیت مصرف مواد قندی، نشاسته ای و غذای چرب

دارویی:

برای کنترل فشار خون پزشک ممکن است داروهای

مختلفی تجویز کند که مکانیسم های متفاوتی دارند. معمولا

یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی به صورتی که گفته

شد به کار می رود.

