

## فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند. در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

## علل ایجاد فشار خون بالا

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

- ۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد
- ۲- چاقی و اضافه وزن
- ۳- سیگار کشیدن
- ۴- مصرف الکل
- ۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
- ۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- ۷- استرس
- ۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- ۹- مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها
- ۱۰- پست میزنشین

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، 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. فشار خون بالا گاهی کشنده بی سر و صدا نامیده می شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

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

## اندازه گیری فشار خون

اصولاً فشارخون در بخش های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است ولی در اندازه گیری، فشار خون به دو نوع فشارخون سیستولی و دیاستولی مجزا می شود.

فشار خون سیستولی معمولاً به فشار خونی که در سرخرگ های است گفته می شود و فشارخون دیاستولی به فشارخون ورید گفته می شود.

معمول ترین روش اندازه گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه گیری فشار خون در حال چرخش در رگها استفاده می کند. فشارخون طبیعی براساس قرارداد برای فشارخون سیستولی پائین تر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و برای فشارخون دیاستولی پائین تر از ۸۰ میلی لیتر جیوه است. شیوع فشارخون بالا در جوامع گوناگون متفاوت است



بیمارستان امام سجاد (ع) خست و کنار تخته

# فشار خون

واحد آموزش به بیمار

لیلا جاویدی

سال ۱۴۰۳

## پیشگیری از بیماری فشارخون

- ۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است
- ۲-انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است
- ۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
- ۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.
- ۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
- ۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار
- ۷- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به موقع کنترل کنند.
- ۸- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند
- ۹- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

-مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ،

نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۱۱- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا

غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، و عدم استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی.

۱۲- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.

۱۳- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

۱۴- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد

۱۵- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد.

## عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

براساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

## درمان

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، کنترل فشار خون بصورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.