



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

فشار خون بالا



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۸

ویرایش دوم

۵- سایر موارد خطرزا:

* سابقه خانوادگی بیماری فشارخون - استرس طولانی مدت - داشتن فشارخون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشارخون دیاستولی بین ۸۹ تا ۹۰ (فشارخون حد مرزی)

بیماری فشارخون چگونه درمان می شود؟

اساس درمان این بیماری تغییر در عادات زندگی روزانه و مصرف دارو است. هدف از درمان این بیماری، حفظ میزان فشارخون کمتر از ۹۰/۱۴۰ می باشد. عاداتی که برای کاهش فشارخون باید رعایت شود عبارتند از:

* رژیم غذایی مناسب و سالم: مصرف بیشتر سبزیجات، میوه تازه، مغزها (آجیل) و کلیه مواد غذایی که نمک کمتر و پتاسیم بالاتری دارند مثل مرکبات (کدو و گوجه فرنگی). موادی که چربی کمتری دارند مانند لبنیات کم چرب، گوشت مرغ و ماهی. مصرف گوشت قرمز و مواد قندی باید محدود باشد. رژیم این بیماران باید غنی از پروتئین، فیبر پتاسیم و کلسیم باشد. مصرف نمک روزانه نباید از یک قاشق چایخوری در روز بیشتر باشد (۶ گرم نمک طعام).

* انجام فعالیتهای بدنی و ورزشی: مثل ورزشهای هوازی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. درباره نوع فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. فعالیتهای مناسب مانند دوچرخه سواری، بولینگ، پیاده روی، باغبانی، نظافت منزل می باشد. برای فعالیتهای ورزشی سنگین تر مانند شنا با پزشک خود مشورت کنید.

* ثابت نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی: اگر وزنتان زیاد است در سال اول درمان، ۷ تا ۱۰ درصد وزن خود را کم کنید. پس از آن، به تدریج خود را به وزن ایده ال برسانید.

* ترک سیگار: استعمال سیگار باعث صدمه به عروق خونی شده و احتمال بروز بیماری را بالا می برد.

* کاهش استرس و یادگیری روشهای مقابله با آن: سعی کنید با گوش دادن به موسیقی، مشغول شدن به کار مورد علاقه یا ورزش یوگا بر استرسهای خود غلبه کنید.

* دارو: اساس درمان فشارخون می باشد. داروهای متنوعی برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که پزشک باتوجه به شرایط هر بیمار تجویز می کند. اگر به فشارخون بالا مبتلا هستید حتماً به پزشک مراجعه نمایید و داروهای خود را به صورت منظم مصرف نمایید.

عوامل مستعد کننده ابتلا کودکان و نوجوانان به فشار خون بالا

- ۱- برای بچه های زیر ۱۸ سال اضافه وزن یک عامل خطر است. در بچه هایی که اضافه وزن دارند، بررسی مرتب فشار خون در ایشان لازم است.
- ۲- مصرف غذا و تنقلات شور مثل پفک، چیپس، سوسیس، کالباس و فست فود
- ۳- کم تحرکی

علل فشار خون بالا چیست؟

- ۱- فشارخون بالا ناشناخته که به عنوان فشارخون اولیه شناخته می شود (حدود ۹۰٪ موارد)
- ۲- افزایش سن
- ۳- ژنتیک
- ۴- فشارخون بالا به علت یک بیماری مشخص مانند بیماری های کلیه، تیروئید، غده ی فوق کلیه و آئورت (که این مورد فشارخون ثانویه نامیده می شود).
- ۵- مصرف بعضی از داروها مثل داروهای ضدبارداری، داروهای هورمونی، کورتون ها و بعضی مسکن ها.
- ۶- حاملگی
- ۷- آبله خواب (خروپف و قطع تنفس در خواب) در بعضی افراد می تواند سبب ایجاد فشارخون بالا شود.

چه کسانی در معرض بیماری فشار خون هستند؟

شرایط و عادات خاصی وجود دارند که خطر افزایش خون را بالا می برد. این موارد عبارتند از:

۱- سن بالا: مردان بالای ۴۵ سال و خانمهای بالای ۵۵ بیشتر در معرض خطر هستند.

۲- اضافه وزن و چاقی: اضافه وزن یعنی وزن زیادی بدن که شامل عضله، استخوان، چربی و آب می شود. چاقی یعنی چربی بدن بیش از حد طبیعی باشد. هر دو مورد بدن را متعد به بیماری فشار خون می کند.

۳- جنسیت: در سن زیر ۵۰ سال مردان بیش از زنان دچار بیماری فشارخون می شوند ولی در سنین بالا در خانمها شایعتر است. خانمها در زمان حاملگی یا مصرف قرصهای ضدبارداری ممکن است دچار فشارخون بالا شوند.

۴- عادات غیر بهداشتی: برخی از عادات زندگی می توانند خطر ابتلا به بیماری فشارخون را بالا ببرند.

این موارد عبارتند از:

* مصرف زیاد نمک، مصرف زیاد الکل، عدم مصرف پتاسیم لازم عدم انجام ورزش و فعالیتهای بدنی، مصرف سیگار و قلیان.

بیماری فشار خون بالا چیست ؟

فشار خون بالا یک بیماری جدی است که باعث ابتلا به نارسایی قلبی، بیماری های عروق کرونر، ایست قلبی، نارسایی کلیه و سکته مغزی می شود.

فشار خون یعنی فشاری که جریان خون حین عبور از کانال عروقی، به دیواره رگها وارد میکند.

فشار خون بالا به خودی خود هیچ علامتی ندارد. ممکن است شما سال ها دچار فشار خون بالا باشید و متوجه نشوید ولی در همین زمان قلب، کلیه ها، عروق خونی و بسیاری از قسمت های بدن دچار صدمه می شوند. به همین علت است که شما همیشه باید مقدار فشار خون خود را بدانید.

فشار خون شامل دو رقم است. رقم بزرگتر فشار خون سیستولی است و مربوط به زمانی است که قلب منقبض می شود و خون را به درون رگ های بدن می راند. رقم کوچکتر فشارخون دیاستولی است و مربوط به



زمانی است که قلب ما بین دو انقباض در حال استراحت است. واحدی که فشار خون با آن اندازه گیری گرفته می شود میلیمتر جیوه نام دارد.

فشار خون در افراد سالم مرتب در حال نوسان است. مثلا در زمان استراحت فشار خون پایین و در زمان فعالیت و ورزش فشار خون خون بالا می رود. زمانی سلامتی شما در خطر است که بیشتر اوقات عدد فشار خون شما بالاتر از حد عادی باشد.

فشار سیستولی و دیاستولی در افراد سالم بالای ۱۸ سال چند است؟

فشار دیاستولی	فشار سیستولی	فشار خون پایین
کمتر از ۶۰	و کمتر از ۹۰	فشار خون طبیعی
کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	فشار خون حد مرزی یا فشار بالاتر از حد طبیعی
۸۹ - ۹۰	یا ۱۲۰ - ۱۳۹	فشار خون بالا (درجه ۱)
۹۹ - ۹۰	یا ۱۴۰ - ۱۵۹	فشار خون بالا (درجه ۲)
۱۰۰ به بالا	یا ۱۶۰ تا ۱۷۹	فشار خون بالا (درجه ۳)
کمتر از ۹۰	و بالاتر از ۱۴۰	فشار خون ایزوسیستولیک

فشار خون بالای ۸۰ / ۱۲۰ یعنی شما در خطر ابتلا به بیماری فشار خون هستید و اگر فشار خون سیستولی شما بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار خون دیاستولی شما بین ۸۹ تا ۹۰ (فشار حد مرزی) باشد یعنی شما به بیماری فشار خون مبتلا خواهید شد مگر آنکه پیشگیری را شروع نمایید.

علائم و عوارض بیماری فشار خون چیست؟

افزایش فشار خون معمولا علامتی ندارد. ندرتا ممکن است سردرد، خونریزی از بینی بدون علت مشخص، تنگی نفس و سرگیجه وجود داشته باشد که البته این علائم میتوانند به علت هایی غیر از فشار خون هم ایجاد شود. بالا بودن فشار خون میتواند باعث عوارض زیر شود:

* حجم قلب بزرگتر شده و قدرت آن کمتر می شود که در نتیجه منجر به نارسایی قلبی می شود. نارسایی قلبی به وضعیتی گفته می شود که قلب نمیتواند خون کافی را به سراسر بدن پمپ کند.

* در عروق خونی آنوریسم تشکیل می شود. آنوریسم یک برآمدگی غیر طبیعی در دیواره سرخرگ است محل های شایع این عارضه سرخرگ های اصلی مانند شریان آئورت و شریان های مغزی هستند.

* عروق خونی در کلیه ها بسیار باریک می شود که می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.

* سرخرگها در بعضی از نواحی بدن باریک می شود و جریان خون را محدود می کند (بویژه در قلب، مغز، کلیه ها و اندامها). این مساله باعث حمله قلبی، ایست قلبی، نارسایی کلیه و یا قطع عضو می شود.

* عروق خونی در چشمها ممکن است پاره شده و خونریزی کنند و یا کوری شود.



چگونه بیماری فشار خون تشخیص داده می شود؟

معمولا پس از چند بار اندازه گیری فشار خون چند روز متوالی، میتوان این بیماری را تشخیص داد. ممکن است پزشک از شما بخواهد که برای آزمایشات تکمیلی مراجعه داشته باشید.

بیماری فشار خون به زمانی گفته می شود که فشار خون بیش از ۹۰ / ۱۴۰ باشد.



چگونه فشار خون اندازه گیری می شود؟

اندازه گیری فشار خون کار ساده و بدون درد است که توسط پزشک یا پرستار در مطب یا درمانگاه انجام می گیرد. برای آنکه اندازه فشار خون صحیح بدست آید باید موارد زیر را رعایت نمود:

* نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون نباید غذا و سیگار یا قهوه مصرف کرده باشید. مصرف این مواد باعث بالا رفتن موقتی فشار خون می شوند.

* قبل از اندازه گیری فشار خون ادرار کنید. پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه گیری فشار خون می شود.

* حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون نشسته باشید. حرکت و فعالیت می تواند باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشار خون شود.

فشار خون در کودکان و نوجوانان

معمولاً در بچه ها، پس از سن ۳ سالگی فشار خون اندازه گرفته می شود. در نوزادان فشار خون بسیار پایین است. با بالا رفتن سن و افزایش جثه، بطور طبیعی مقدار فشار خون هم بیشتر می شود. میزان فشار خون در نوجوانان نزدیک به بزرگسالان است ولی بطور کلی عدد فشار خون در گروه سنی کودکان و نوجوانان به سن، وزن و قد آنها بستگی دارد.