



بیمارستان رستمانی پارسیان

فشار خون

بخش اطفال

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	فشار خون
تهیه کننده	مهین روزچک
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	اردیبهشت 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاده
تایید کننده علمی	دکتر فروزان

تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات و نوشیدنی الکلی باعث پیشگیری از عوارض می شود

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه، آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند

کسانی که علاوه بر پرفشاری خون به بیماری دیابت مبتلا هستند، بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکته مغزی دچار می شوند

درمان

داروهای کنترل کننده و ضد فشار خون با تجویز پزشک معالج باید مصرف شود

فشار خون فرد بطور مرتب باید کنترل و اندازه گیری شود

کاهش وزن- ترک دخانیات- برنامه ورزشی مناسب و کاهش استرس از دیگر عوارض مهم در کمک به درمان است



۴

پیشگیری و کنترل فشار خون

-وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید، کم کردن حتی یک کیلو وزن هم مفید است

-مرتب ورزش کنید 2 دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است (پیاده روی ورزش مفیدی است)

-مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدودا یک قاشق چایخوری در روز) علاوه بر نمک، در مصرف بسیاری از نوشابه های گازدار، جوش شیرین- بعضی شربت های معده به خاطر سدیم بالا دقت کنید

-از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید

-هر شش ماه یکبار فشارخون خود را چک کنید

-اگر سابقه خانوادگی فشارخون بالا وجود داشته باشد، فشار خون مرتباً کنترل شود

-اگر باردار هستید برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید

-اگر از قرص بارداری استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشارخونتان را مرتب کنترل کنید

-اگر فشارخون بالا زود تشخیص داده شود

4

فشار خون چیست؟

سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای اینکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید نیاز به فشار مناسبی دارد، این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می‌شود فشار خون نام دارد.

هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشار خون بالا می‌رود در واقع فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالاست به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است

فشار خونی طبیعی است که فشار بالایی آن 120 میلیمتر جیوه و فشار پایینی 80 میلیمتر جیوه یا پایین تر است. اگر فشار بالایی 140 میلیمتر یا بالاتر و فشار پایینی 90 میلیمتر جیوه یا بالاتر باشد فشار خون شما بالاست اگر در سه نوبت جداگانه اندازه گیری فشار خون شما بالا باشد احتمالا به بیماری پرفشاری خون مبتلا هستید

1

عوامل زمینه ساز فشار خون

* سن بالای 60 سال
* چاقی و اضافه وزن
* سیگار کشیدن
* مصرف الکل
* رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و روغن جامد و عدم مصرف میوه و سبزی
* کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
* استرس و عدم آرامش روانی
* عوامل ژنتیکی: اگر یکی از والدین یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است
* سابقه خانوادگی فشار خون بالا-سکته مغزی یا حمله قلبی و نارسایی کلیه
* مصرف قرصهای ضد بارداری شامل استروئیدها و بعضی داروهای مهار کننده اشتها



2

علائم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنها خوب است
15 درصد افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند در مواردی که فشار خون بالا می‌رود سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می‌دهد. با وجود این تنها راه تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان است
علائم سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی، کوفتگی، مورمور بدن در دست ها و پاها، سرفه خونی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند



3