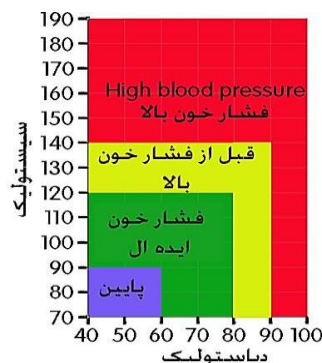
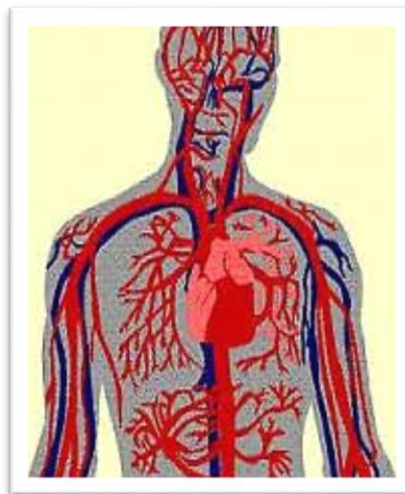


کمترین میزان فشارخون، فشار «دیاستولیک» است که فشار بین ضربان‌های قلب محسوب می‌شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است. فشارخون برحسب "میلی‌مترجیوه" (mmHg) اندازه‌گیری می‌شود. میزان فشارخون بر پایه دو عدد نشان داده می‌شود. اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است. معمولاً فشارخون متعادل زیر mmHg ۱۲۰/۸۰ است. (۱۲۰ فشار سیستولیک و ۸۰ فشار دیاستولیک). اگر فردی دچار بیماری دیابت باشد، فشار خون وی باید کمتر از mmHg ۱۳۰/۸۰ باشد.



فشار خون چیست؟

سرخرگها، خون را از قلب به قسمت‌های دیگر بدن می‌رسانند. خون، برای حرکت خود در میان عروق (سرخرگها)، نیازمند فشار مناسبی است. این فشار جریان خون را در سرخرگهای بدن (یعنی همان فشاری که در هر انقباض عضله‌ی قلب در اثر برخورد به دیواره‌ی سرخرگ وارد می‌شود)، فشار خون می‌نامند.



قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود خون را به داخل عروق می‌فرستد. در زمان‌های مختلف مراحل این پمپاژ قلب، فشارخون در سرخرگها نیز تغییر می‌کند، هنگامی که سرخرگهای بزرگ، قابلیت ارتجاعی و استحکام طبیعی خود را از دست داده و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشارخون بالا می‌رود. بالاترین میزان فشارخون، فشار «سیستولیک» است؛ یعنی فشاری که به هنگام انقباض ماهیچه قلب باعث رسیدن خون به تمام نقاط بدن می‌شود.



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ... طالقانی

بیمار با فشار خون بالا



نوبت بازنگری: اول
تاریخ ابلاغ: ۹۵/۱۱/۲۹
شماره سند: PF-HW-05

شرح بیماری فشار خون بالا:

فشارخون بالا عبارت است از افزایش فشارخون بالا بیماری «کشنده بی سر و صدا» نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً فشارخون بالا، هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی بر 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. رژیم های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پر نمک، بی تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری فشارخون بالا است.

علائم شایع فشار خون بالا؛

بسیاری از افراد که دچار فشارخون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشارخون هستند اما خودشان خبر ندارند! تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری میزان فشارخون است. از علائم فشارخون بالا می توان به سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، کرختی و مور مور شدن دست ها و پاها، سرفه های خونی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید اشاره کرد که سلامتی فرد را دچار بحران می کنند.

عوامل مستعدکننده ی فشار خون بالا:

- افزایش سن
- بیماری های مزمن کلیوی
- جنس
- چربی خون بالا
- دیابت
- زمینه ارثی
- مصرف سیگار
- نژاد



تقسیم بندی و انواع فشارخون:

پرفشاری خون به دو دسته ی اولیه و ثانویه تقسیم می شود. ۹۵٪ از افراد دارای پرفشاری خون، اولیه هستند و فقط ۵٪ دیگر از نوع ثانویه می باشند.

پرفشاری اولیه:

دلیل پزشکی مشخصی برای ایجاد این بیماری پیدا نشده است و از هر ده نفر مبتلا به فشارخون بالا، در نه نفر آنان، یعنی ۹۰٪ علت دقیق برای فشارخون شناخته نشده است که نوع اولیه پرفشاری خون نامیده می شود.

پرفشاری ثانویه:

یعنی اینکه فشارخون بالا ناشی از مشکلات داخلی و بیماری است. عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمون های مترشحه از غدد فوق کلیوی، بیماری های بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند. و یا برخی اوقات بعضی داروها مثل داروهایی که برای درمان آرتریت و یا افسردگی استفاده می شود، موجب افزایش فشارخون بالا می گردد.

پیشگیری:

- همیشه وزنتان را کنترل کنید.
- مرتب ورزش کنید.
- مصرف روزانه ی نمک را کم کنید.
- همیشه از سبزی، میوه، لبنیات کم چرب و نان سبوس دار بسیار را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- الکل ننوشید.
- دخانیات را ترک کنید.

