



دانشتني‌هاي مفيد درباره فشارخون



بنیاد امور بیماری‌های خاص

تلفن: ۲۲۵۹۱۹۵۷

فکس: ۲۲۷۶۵۴۲۳

E-mail: info@cffsd.org

Web: www.cffsd.org

فشار خون

فشار خون چیست؟

قلب شما منقبض می‌شود و خون را به داخل شریان‌ها پمپ می‌کند. در این زمان فشار خون در بیشترین میزان خود است و فشار سیستولیک نام دارد. وقتی قلب شما در حال استراحت است، در بین ضربان‌ها، فشار خون پایین می‌آید که فشار دیاستول نام دارد و برای خواندن فشار خون از این دو عدد "فشار سیستول" و "دیاستول" استفاده می‌گردد. میزان فشار خون ۱۲۰/۸۰ یا پایین‌تر فشار خون نرمال نام دارد.

علل فشار خون بالا چیست؟

فشار خون اولیه: بیشتر بالغین علت خاصی برای فشار خون بالا ندارند. این نوع فشار خون، فشار خون اساسی یا فشار خون اولیه نام دارد و در طی چند سال افزایش پیدا می‌کند.

فشار خون ثانویه: این نوع فشار خون در اثر بیماری زمینه‌ای اتفاق می‌افتد و فشار خون ثانویه نام دارد. شرایط و درمان‌های مختلفی می‌توانند باعث فشار خون ثانویه شوند. این علل شامل مشکلات کلیوی، تومورهای فوق کلیوی، نقایصی در عروق خونی (مادر زادی) یا علل دارویی مانند داروهای ضد بارداری یا ضد دردها می‌باشند.

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا معمولا علائم خاصی ندارد. عده کمی از بیماران از سردرد شکایت دارند. فشار خون بالا به قلب و عروق خونی و کلیه‌ها و سایر نقاط بدن آسیب می‌رساند. شما باید از فشار خون تان مطلع باشید، حتی زمانی که احساس خوبی دارید. اگر فشار خون شما خیلی بالا است با پزشک خود مشورت کنید تا اقدام درمانی مناسب را انجام دهید.

اگر فشار خون بالا درمان نشود یا کنترل نگردد چه اتفاقی می‌افتد؟

فشار خون بالا از راه‌های مختلف می‌تواند بر روی بدن شما تاثیر بگذارد. قلب شما ممکن است بزرگ‌تر یا ضعیف‌تر گردد و این موضوع سبب نارسایی قلبی شود. در این زمان قلب قدرت کافی برای پمپ کردن خون به بدن را ندارد، عروق خونی باریک می‌شوند و وقتی در کلیه‌ها عروق باریک شوند، نارسایی کلیه اتفاق می‌افتد. اگر جریان خون در عروق خونی باریک قلب کاهش یابد باعث حمله قلبی یا سکته مغزی می‌گردد.

فشار خون چگونه اندازه‌گیری می‌شود؟

فشار خون توسط پزشک‌تان اندازه‌گیری می‌شود.

چگونه برای اندازه‌گیری فشار خون آماده شوید؟

بهترین زمان برای اندازه‌گیری فشار خون زمانی است که ۵ دقیقه استراحت کرده باشید. فشار خون را بعد از استرس یا پس از بازگشت از ورزش، مصرف قهوه و مصرف سیگار در طی ۳۰ دقیقه گذشته، اندازه‌گیری نکنید.

شرایط اندازه‌گیری فشار خون چگونه باید باشد؟

بازوی شما باید در سطح قلب‌تان قرار گیرد. تکیه دهید و پاهای‌تان روی زمین قرار گیرند. قسمت فوقانی بازوی



شما باید برهنه باشد. بازوبند یا کاف دور بازو باید بسته شود. لبه پایین بازو، باید ۲ سانتیمتر بالای محل تا شدن آرنج باشد. زمانی که فشار خون تان را می‌گیرید، ۱ دقیقه بین زمان اندازه‌گیری فشار باید فاصله باشد. پزشک خودتان ممکن است از شما بخواهد فشار خون تان را صبح و عصر به مدت ۱ هفته اندازه بگیرید. با این کار شما حداقل ۱۲ بار فشارخون تان را اندازه‌گیری کرده‌اید و بدین ترتیب پزشک درمان مناسب را ارائه خواهد داد.

اندازه‌های نرمال فشار خون چیست؟

فشار خون ۱۲۰/۸۰ فشار خون نرمال است. فشار خون بالاتر از این احتمال ریسک حوادث قلبی عروقی را در شما زیاد می‌کند. پیش فشار خون یعنی شما در شرف فشار خون بالا هستید و باید پیشگیری انجام دهید.

فشار خون سیستولی بالای ۱۴۰ یا دیاستول بالای ۹۰، فشار خون بالا محسوب می‌گردد.

فشار خون بالا چگونه درمان می‌شود؟

انواع مختلف درمان‌های دارویی وجود دارند. مهم است که شما درمان پزشکتان را ادامه دهید، حتی زمانی که فشار خون به حالت طبیعی بازگشته است. ویزیت‌های مکرر در مطب پزشکتان بسیار مهم است.

رژیم غذایی - ورزش و تغییر شیوه زندگی

شیوه زندگی سالم می‌تواند فشار خون تان را کنترل کند. برخی افراد تنها با تغییر شیوه زندگی می‌توانند فشار خون را کنترل کنند. بهتر است افراد بتوانند با شیوه زندگی سالم میزان نیاز به دارو را کاهش دهند. شیوه زندگی سالم شامل موارد زیر هستند:

- فعالیت فیزیکی منظم
- رژیم غذایی سالم
- وزن متعادل
- عدم مصرف سیگار
- کاهش استرس

اگر چه دشوار است بتوان شیوه زندگی را تغییر داد، ولی می‌تواند نتایج بهتری برای شما داشته باشد، اگر همراه با مصرف دارو باشد.

همیشه هدف‌تان را در خاطر داشته باشید - کنترل فشار خون

چرا اندازه‌گیری فشار خون در خانه مهم است؟

ممکن است پزشک از شما بخواهد فشارتان را در خانه کنترل کنید. مهم است که یک دستگاه با کیفیت مناسب انتخاب کنید. آن وقت شما می‌توانید به میزان فشار خون اطمینان کنید. دستگاه‌هایی که برای بازو تعبیه شده‌اند بهتر از دستگاه‌های مچی هستند. دستگاه فشار خون باید متناسب با دور بازوی شما باشد. برخی افراد زمانی که به پزشک مراجعه می‌کنند، فشار خون بالا دارند ولی سایر مواقع فشار خون نرمال دارند. این نوع فشار خون، سندرم روپوش سفید نام دارد. این افراد وقتی تنها هستند، فشار خون نرمال دارند. برعکس این مورد نیز گاهی اتفاق می‌افتد، فشار خون شما نزد پزشک نرمال ولی سایر مواقع بالا است. این حالت فشار خون ماسکه نام دارد.

برخی افراد فشار خون بالا در ابتدای روز دارند. (فشار خون صبحگاهی) فشار خون صبحگاهی ریسکی برای بیماری‌های قلب عروقی و یا سکته مغزی است. بنابراین اندازه‌گیری فشار خون صبح و عصر اجباری است.

چه نکاتی را باید رعایت کرد وقتی فشار خون و دیابت دارید؟

فشار خون ۲۰-۶۰ درصد افراد دیابتی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. افراد دیابتی ریسک بالاتری برای بیماری قلبی و سکته مغزی دارند. چربی بالا و فشار خون بالا این ریسک را بیشتر می‌کند. بنابراین کنترل آن‌ها با کنترل مناسب قند خون می‌تواند از حوادث قلبی عروقی پیشگیری کند.

هشدارهای سلامتی

به طور مرتب فشار خون‌تان را اندازه‌گیری کنید. اگر فشار خون‌تان را زیر ۱۳۰/۸۰ نگه‌دارید. در صورتی که دیابت دارید ریسک عوارض را کاهش می‌دهید.

