

فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن به دیواره عروق وارد می شود.

فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشارخون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ است. ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی- روانی بالا یا پائین برود. فشار معمولاً با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود. عدد بالایی (۱۲۰) فشار زمانی است که قلب خون را به تمام بدن می فرستد (فشار سیستولی). عدد پائینی (۸۰) فشار زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربه قرار دارد (فشار دیاستولی). اگر اندازه گیری های فشارخون شما در دفعات متعدد عدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشارخون هستید.

چه عاملی باعث به وجود آمدن فشار خون می شود؟

- ◆ سیگار کشیدن
- ◆ چاقی
- ◆ نداشتن فعالیت فیزیکی
- ◆ رژیم غذایی پر نمک
- ◆ استرس و اضطراب
- ◆ سن بالا
- ◆ عوامل ژنتیکی
- ◆ سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- ◆ بیماری کلیوی مزمن
- ◆ اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علام فشار خون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خونتان با خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است. اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد

علائمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند:

- سردرد شدید
- سر گیجه
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس سخت
- ضربان قلب نا منظم
- وجود خون در ادرار

اگر فشار خون بالا درمان نشود می تواند باعث:

- سکته
- بیماری های کلیوی
- کوری
- مشکلات قلب

چگونه این مشکل درمان می شود؟

اگر فشارخون شما بالا ترا زحد طبیعی باشد. ممکن است قادر باشید آنرا بدون دارو به میزان طبیعی برسانید. کاهش وزن، تغییر رژیم غذایی و ورزش ممکن است تنها درمانهایی باشد که شما نیاز دارد. اگر مبتلا به دیابت هم هستید ممکن است نیاز به

درمانهای دیگری نیز داشته باشید. اگر این تغییرات در شیوه زندگی فشارخون شما را به میزان کافی پائین نیاورد، پزشک ممکن است برای شما دارو تجویز نمایند.

وقتی شروع به مصرف دارو می کنید مهم است که:

- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.

- پزشک خود را در مورد هر گونه عارضه ای که بوجود آمده است اطلاع دهید.

- پی گیری منظمی با پزشک خود داشته باشید.

ممکن است اول معلوم نباشد کدام دارو برای شما بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چند ماه انتخاب بهترین درمان طول بکشد. ممکن است درمان شما برای تمام عمر ادامه پیدا کند. ولی درمان مناسب می تواند فشارخون شما را کنترل نموده و به شما در جلوگیری از مشکلات بعدی کمک نماید.

در بسیاری از افراد داروهای ضد پر فشاری خون یک موهبت می باشند. این داروها به شکل موثری فشار خون شما را کاهش می دهند، اما ممکن است برخی از انواع آنها سبب بروز عوارض شوند. با پزشک خود در مورد عوارض داروهای خود صحبت کنید، اما سرخود مصرف آنها را قطع نکنید. برخی از عوارضی که ممکن است رخ دهند، عبارتند از:

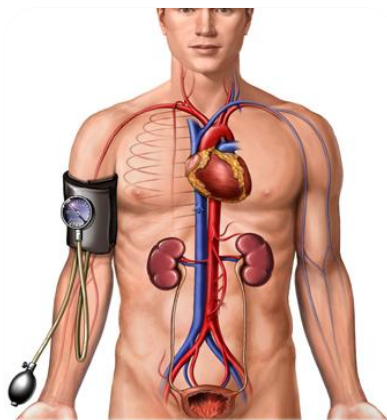
سرد شدن دست ها و پا ها.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

فشارخون

کد: ۰۵-۹۲-۰۷-۰۰ No



سایت آموزش به بیمار

بیمارستان ولیعصر(عج)

<http://www.valiasr.ac.ir>

- از رژیم غذایی کم چربی، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمائید و به جای آن از میوه جات، سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده نمائید همچنین از حبوبات، ماهی و مرغ و خشکبار می توانید استفاده نمائید.

- نمک کم مصرف کنید و به میزان نمک در روی شیشه غذاهای آماده دقت کنید، از غذاهای آماده و کنسروی بندرت استفاده کنید مگر اینکه برچسب آنها کلمه کم نمک داشته باشند.

- ورزش منظم انجام دهید، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا حداقل ۳۰ دقیقه و ۳-۵ بار در هفته.

- میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید .
بیموزید چگونه با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید تا میزان احساس عصبانیت نداشته باشید.

- از پزشک خود در مورد داروها اطلاعات کافی کسب کنید.

- اگر اضافه وزن دارید آنرا کاهش دهید.

ضربان سریع یا آهسته قلب.

سرفه مداوم و خشک ، بینی خشک یا علایم آسم.

سردرد ، سرگیجه یا تورم دور چشم

ضعف ، احساس خستگی و سرگیجه

احساس افسردگی و کسلی.

مشکلات پوستی.

یبوست یا اسهال.

ناتوانی جنسی.

مشکل در خوابیدن یا کابوس شبانه.

خشک شدن دهان یا از دست دادن حس درک مزه غذاها.

تورم مچ پا ، گرفتگی پا یا درد در مفاصل ها . تب یا کم خونی

چگونه می توانید مراقب سلامتی خودتان باشید!

- همیشه از دستورات دارویی پزشک خود پیروی نمائید. بدون مشورت با مسئول مراقبت بهداشتی از میزان تجویز شده داروی خود را کمتر نکنید و یا آنرا قطع نکنید

- سیگار نکشید.