

## فشار خون بالا



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	فشار خون
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر مهدی پور
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی سوپر وایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.	

فشار خون بالا زمانی اتفاق می افتد که خون نسبت به حالت طبیعی فشار بیشتری بر دیواره ی رگ ها وارد کند، عموم مردم فشار خون بالا را به اشتباه فشار خون می گویند. فشار خون بالا، می تواند فشاری بیش از حد معمول به قلب، کلیه ها و رگ های خونی وارد کند که ممکن است بعدا احتمال بروز مشکلات قلبی را در فرد افزایش دهد. به طور معمول و بسته به سن افراد، فشار خون ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه معیار تشخیص فشار خون بالا محسوب می شود، اگر فشار خون فردی در این سطح و یا بالاتر باشد، مبتلا به فشار خون بالا به حساب می آید و باید تحت درمان و مراقبت قرار گیرد.

اگر چه بسیاری از افراد بر این باورند که فشار خون بالا باعث سردرد، قرمزی صورت و خون دماغ می گردد، اما در حقیقت فشار خون بالا به ندرت موجب بروز این علائم می شود، به همین دلیل، بسیاری از کسانی که به فشار خون بالا مبتلا هستند از آن بی خبرند، چون احساس سلامت کامل می کنند، در واقع تنها راهی که برای پی بردن به این بیماری وجود دارد اندازه گیری فشار خون است.

فشار خون بالا بسیار شایع است و همه ی افراد اعم از مرد و زن، در هر سنی و از هر نژادی ممکن است به آن مبتلا شوند. البته در سنین بالاتر شیوع آن بیشتر است. در این میان

عوامل ناشی از سبک زندگی مانند: اضافه وزن، کم تحرکی و مصرف زیاد نمک می تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد، لذا نباید از این معقوله غافل شد.

گفتنی است، ابتلا به فشار خون بالا، در یک نفر از هر ۱۰ بیمار، ناشی از مشکل مشخص دیگری از لحاظ سلامت است که رفع آن مشکل می تواند باعث کاهش فشار خون این دسته از بیماران شود. اما در ۹ نفر دیگر، افزایش فشار خون فقط ناشی از یک مشکل سلامت نیست، بلکه فشار خون بالا در بیشتر بیماران بر اثر طیف وسیعی از عوامل مختلفی که با هم ارتباط دارند، ایجاد می شود.

می دانیم که درمان و پایین آوردن فشار خون بالا به صورت موثری عوارض ناشی از فشار وارده به قلب، کلیه ها و عروق خونی را کاهش می دهد و به میزان قابل توجهی احتمال سکتته ی مغزی و حملات قلبی و یا سایر مشکلات جدی بعدی (مانند زوال عقل) را پایین می آورد. همچنین اگر کسی دیابت یا بیماری کلیوی یا سابقه حملات قلبی یا سکتته مغزی داشته باشد، پایین آوردن فشار خون او اهمیت بیشتری خواهد داشت.

**"فشارخون" چه کسانی را تهدید می کند؟ اغلب**  
 اوقات مردان جوان زودتر از زن های جوان به فشارخون مبتلا می شوند، اما پس از یائسگی زن ها بیشتر در معرض

خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند. اگر به فشارخون مبتلا شوید، باید روش و برنامه زندگی خود را تغییر دهید و حتی در مواردی دارو مصرف کنید.

**درمان بدون دارو:** بسیاری از افراد مایلند بدون استفاده از دارو، فشارخون خود را کاهش دهند. اغلب اوقات تغییر رژیم غذایی، فعالیت بدنی، کاهش استرس و... در رفع مشکل مؤثر است. فعالیت های بدنی همچون پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند فشارخون را کاهش دهد و استرس و تنش شخص را نیز کم کند. اما پیش از انجام هر نوع ورزش حتماً با پزشک مشورت کنید.

چاقی خطر ابتلا به فشارخون بالا را حتی در جوان ها افزایش می دهد. برای تنظیم وزن از پزشک کمک بخواهید تا بتوانید وزن خود را در حد متعادل نگاه دارید. چنانچه فشارخونتان بالاست، مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهید و تا حد امکان به غذایان نمک نزنید. در عوض می توانید با استفاده از آبلیمو و ادویه غذای خود را مزه دار کنید.

**چه زمانی به دارو نیاز دارید؟** بسیاری از افرادی که فشارخون بالایی دارند، برای درمان، علاوه بر تغییر روند زندگی، به دارو هم نیاز دارند. چنانچه پزشک برای شما

دارو تجویز کرد، از او در مورد عوارض جانبی آن سؤال کنید. مصرف برخی از داروهای فشارخون با احساس تشنگی، سرفه خشک و حتی سردرد همراه است. اما زمانی که احساس کردید دارویی شما را ناراحت می کند، مصرف آن را خودسرانه قطع نکنید، بلکه به پزشک خود مراجعه کنید تا در صورت نیاز نوع دارویتان را تغییر دهد.

**کنترل فشار خون در منزل:** اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، شاید کنترل فشار خون در منزل به عنوان بخشی از درمان، ضروری باشد. انواع گوناگون وسایل اندازه گیری فشار خون در بازار موجود است. شما می توانید دستگاه فشارسنج را از فروشگاه های لوازم پزشکی یا داروخانه ها خریداری کنید. پس از خرید دستگاه، در مراجعه ی بعدی به مطب پزشک، آن را همراه خودتان ببرید و از وی یا یکی از کارکنان درمانی مطب بخواهید که چگونه استفاده صحیح از آن را به شما نشان دهد و شما را از سالم بودن دستگاه مطمئن سازد.

اگر از یک دستگاه فشارسنج خانگی استفاده می کنید، سالیانه دقت عمل آن را بررسی کنید. برای انجام این بررسی، آن را به مطب پزشک خود ببرید. در صورتی که عدد خوانده شده به وسیله دستگاه شما بیش از سه میلی متر

جیوه با فشار واقعی شما که توسط پزشک سنجیده می شود، تفاوت داشت، آن را تعویض کنید.

**اندازه گیری فشار خون:** یادگیری شیوه صحیح اندازه گیری فشار خون کار سختی نیست اما نیاز به آموزش و کمی تمرین دارد. در این جا نکاتی برای افزایش دقت اندازه گیری شما آورده شده است:

\* فشار خون خود را صبح ها بلافاصله پس از برخاستن از بستر اندازه نگیرید.

\* پس از فعالیت بدنی صبر کنید. اگر پس از بیدار شدن، ورزش می کنید، پیش از انجام ورزش، فشار را اندازه بگیرید.

\* برای اندازه گیری فشار خون، حداقل نیم ساعت پس از صرف غذا یا مصرف قهوه صبر کنید. همه این عوامل فشار خون شما را افزایش می دهد.