

فشار خون بالا چیست؟

نیروی فشاری وارد به دیواره سرخرگ، فشارخون نامیده می شود. به عبارتی دیگر فشار خون یعنی فشاری که خون در هر انقباض عضله قلب به دیواره سرخرگ وارد می کند.

بیماری پرفشاری خون **قاتل خاموش** نامیده می شود، زیرا بی سر و صدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می کند و اگر پرفشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نه تنها فعالیت دستگاه قلب و عروق بلکه سایر اعضا بدن نیز دچار مشکل می شود.

فشار خون دارای یک ماکزیمم و یک میزان مینیموم می باشد. در هنگام تعیین و گزارش خون هر دو میزان باید ذکر شود. این میزانها بیشتر بر حسب میلی متر گزارش می شود. گزارش فشار خون به صورت عدد کسری است که صورت آن فشار خون ماکزیمم و مخرج آن فشار خون مینیمم می باشد. مثل $\frac{120}{80}$

عوامل خطر آفرین

عوامل شناخته شده ای وجود دارند که خطر ابتلاء به فشار خون بالا را افزایش می دهند. اگر یک یا تعداد

بیشتری از این عوامل خطر وجود داشته باشد فرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به پرفشاری خون نسبت به دیگران قرار دارد.

جنس مرد: تا سن ۶۰ سالگی مردان در مقایسه با زنان با احتمال بیشتری دچار فشار خون بالا می شوند، البته پس از ۶۰ سالگی زنان در معرض خطر بیشتری هستند. احتمالاً آسیب دیدن برخی سلول های کلیوی یکی از علل ابتلاء به فشار خون در افراد می باشد. همچنین خود فشارخون بالا هم می تواند باعث آسیب سلول های کلیوی شود.

سن: به طور عمومی احتمال ابتلاء به فشارخون بالا با افزایش سن بیشتر می شود. در مردان پس از ۳۵ سالگی و زنان پس از یائسگی، احتمال ابتلاء به فشارخون بالا افزایش می یابد ولی ابتلاء به فشارخون بالا یک روند حتمی در فرآیند سالمندی نبوده و برخی از افراد بالای ۶۵ سال دچار فشارخون بالا هستند.

نژاد: سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان به فشار خون مبتلا می شوند.

سابقه خانوادگی: اگر والدین یا برادر و خواهر و یا عمو، عمه، خاله و دایی مبتلا به فشار خون بالا باشند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر خواهد شد.

– اضافه وزن و چاقی

– عدم فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیر فعال و بدون تحرک سبب افزایش احتمال ابتلاء به فشار خون بالا و اضافه وزن می شود. با افزایش وزن، فشار خون باز هم بیشتر می شود.

– نمک و رژیم غذایی ناسالم

– مصرف مشروبات الکلی، قهوه زیاد، سیگار،

مواد مخدر و قلیان

– برخی داروها از جمله انواع مسکنها

– استرس

اثرات فشار خون بالا

اگر فشار خون بطور مداوم از سطح نرمال بالاتر باشد، قلب مجبور می شود که فعالیت بیشتری انجام دهد تا بتواند خون را به تمامی بدن پمپ نماید و عروق نیز تحت فشار بالاتری قرار می گیرند و در نتیجه قلب و

یاسن اسمہ دواء و ذکرہ ثنا



مرکز درمانی بیمارستان فاطمیه (س) خوانسار

راهنمای بیمار

فشار خون بالا

تلفن واحد آموزش به بیمار: ۰۵۷۷۷۹۰۰۰۰ داخلی: ۲۵۳

سایت: khansarhospital.mui.ac.ir

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار بیمارستان خوانسار

۵- انواع آسیب‌های مغزی از جمله فراموشی

و دمانس

۶- آسیب به رگهای بزرگ بدن مثل آنورت

بهترین راه برای جلوگیری از آسیب رژیم

غذایی، استفاده از میوه‌ها، سبزیجات و دانه-

های کامل غلات و حبوبات و جلوگیری از

افزایش وزن می‌باشد.

هر فردی از طریق تغذیه سالم و فعالیت

جسمانی بیشتر می‌تواند خطر ابتلاء به فشار

خون بالا را کاهش دهد یا آنرا تحت کنترل در

بیاورد. فشار خون بالا تا حد بسیار زیادی،

قابل پیشگیری است.

عروق اندام‌های حیاتی از جمله کلیه، مغز و چشم‌ها دچار آسیب می‌شوند.

۱- تصلب شرایین:

فشار خون بالا کنترل نشده منجر به ضخیم شدن و

کاهش خاصیت ارتجاعی دیواره سرخرگ می‌شود.

رسوبات چربی با احتمال بیشتری بر روی این دیواره-

های سفت می‌نشینند و مجرای درون سرخرگ را

باریکتر می‌کند. اگر یک لخته خون تشکیل شود و در

یک سرخرگ تنگ شده خونرسانی کننده قلب گیر

کند آنرا مسدود می‌نماید و منجر به حمله قلبی می

شود. اگر این سرخرگ‌ها که با لخته خون دچار

انسداد شده است، خونرسانی مغز را به عهده داشته

باشد، سکته مغزی ایجاد می‌شود. ممکن است فشار

خون بالا با پاره نمودن رگ‌های مغز سبب خونریزی

مغز شود.

۲- بزرگی و نارسایی قلب

۳- آسیب کلیه

۴- آسیب چشم