

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۵

مجموعه آموزش سلامت

آنچه باید درباره

فشار خون بالا

بدانید

تهیه و تالیف: گروه مولفین

فهرست

پیش‌گفتار / ۳

فصل ۱: فشار خون چیست؟ / ۸

فصل ۲: تشخیص فشار خون بالا / ۱۵

میزان طبیعی فشار خون چقدر است؟ / ۱۷

مزایای اندازه‌گیری فشار خون در منزل / ۲۱

وضعیت فرد هنگام اندازه‌گیری فشار خون / ۲۶

فصل ۳: درمان و کنترل فشار خون بالا / ۳۳

درمان دارویی فشار خون بالا / ۳۸

برای کنترل فشار خون رژیم غذایی خود را

اصلاح کنید / ۴۶

علل فشار خون بالا چیست؟ / ۱۱

بیماران مبتلا به فشار خون بالا چه علائمی

دارند؟ / ۱۶

کنترل و درمان فشار خون بالا چه

ضرورتی دارد؟ / ۱۹

با دستگاه اندازه‌گیری فشار خون آشنا

شوید / ۲۲

مراحل اندازه‌گیری فشار خون / ۲۹

برای کنترل بهتر فشار خون ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید / ۵۴

از مصرف سیگار و دخانیات اجتناب کنید / ۵۹

فصل ۴ فشار خون بالای بدخیم / ۶۱

فصل ۵ حضور در مطب / ۶۵

فشار خون چیست؟

سلولهای بن برای ادامه حیات به اکسیژن و مواد غذایی نیاز دارند. این مواد از طریق خون منتقل شده و در اختیار سلولهای بدن قرار می گیرد. همچنین مواد زاید سلولی وارد جریان خون می شوند و سپس از بدن دفع می گردند. فشار خون، نیرویی است که خون را در رگ ها به حرکت در می آورد. این نیرو توسط قلب و عروق بزرگ، تولید می شود.

عوامل موثر بر فشار خون عبارتند از:

۱. وضعیت قلب و عروق بزرگ

۲. وضعیت کلیه ها و حجم آب و نمک در گردش

۳. سیستم عصبی و هورمونی

۱. وضعیت قلب و عروق بزرگ: قلب، یکی از اعضای حیاتی بدن





است که عمل پمپ را انجام می دهد و با ضربانهای خود، خون را داخل شبکه عروق، به جریان در می آورد. اگر قلب، قوی تر، ضعیف تر، تندتر یا کندتر از حالت طبیعی عمل کند، بر میزان فشار خون موثر است. به طور مثال در برخی بیماریهای قلبی مانند سکته قلبی که عملکرد قلب کاهش می یابد، ممکن است فشار خون بیمار از حد طبیعی کمتر باشد.

خون در شبکه ای از عروق در جریان است. عروقی که خون را به نقاط مختلف بدن می رسانند، سرخرگ نام دارند. قلب، در هر بار ضربان، مقداری خون را به داخل سرخرگ ها می فرستند. سرخرگ ها با عضله های صافی پوشیده شده اند که به آنها خاصیت ارتجاعی داده و این امکان را میدهد تا هنگام عبور خون، سرخرگ ها گشاد شده و بعد از آن منقبض شوند. با از دست رفتن خاصیت ارتجاعی یا باریک شدن سرخرگ ها (تصلب شرایین)، مقاومت در برابر جریان خون افزایش



می یابد و می تواند باعث افزایش فشار خون شود. ممکن است عروق، توسط عواملی مانند: سیگار و رسوب پلاک های چربی تنگ شوند.

۲. وضعیت کلیه ها و حجم آب و نمک در گردش: کلیه ها مقدار حجم آب و نمک خون را تنظیم می کنند. در مواردی که حجم خون در گردش افزایش یابد می تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۳. سیستم عصبی هورمونی: سیستم عصبی خودکار از یک سو و هورمونهای متعدد مانند کاتکول آمین ها، هورمون های تیروئید و هورمونهای غدد فوق کلیه می تواند بر دستگاه قلبی- عروقی تأثیرات متفاوتی داشته باشند و سبب تغییر در فشار خون شوند.

•بیماران مبتلا به فشار خون بالا چه علائمی دارند؟

به دلیل این که فشار خون بالا در بیشتر افراد، علامتی به همراه ندارد، ممکن است بسیاری افراد از بیماری خود اطلاع نداشته باشند ولی گاهی با علایمی همراه است مانند:



-سردرد و یا احساس گیجی

-درد قفسه سینه

-تنگی نفس

-تاری دید

-وزوز گوش

-احساس خستگی

-خونریزی از بینی

درمان و کنترل فشار خون بالا





گردیده است را درمان نمود. مانند درمان اختلالهای کلیوی. علاوه بر آن ممکن است، پزشک داروهای کاهش دهنده فشار خون را نیز تجویز کند. هرچند داروها می توانند فشارخون بالا را کنترل کنند، ولی گاهی عوارض جانبی نیز دارند. تغییر شیوه زندگی می تواند میزان مصرف داروها را کاهش داده و در نزدیک به یک سوم بیماران، فشار خون بالا را بدون مصرف دارو، کنترل کند. بیماران مبتلا به فشار خون بالای ثانویه، باید برای درمان، همه توصیه های فوق را رعایت کنند (رژیم، ورزش و ...)

-درمان، ممکن است با یک یا چند دارو انجام شود. داروی خود را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید یا مقدار و نوع آن را تغییر ندهید.



-به صورت مرتب آن گونه که پزشک توصیه می کند، فشار خون خود را اندازه گیری و ثبت کنید.