



پارستان خشمیه حسیان نایین

## دانستنی های فشار خون



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۷۷/ب/۹۵

به خاطر داشته باشید:

۱- مصرف صحیح داروها، اهمیت فوق العاده ای دارد.

۲- قطع مصرف دارو فقط باید با نظر پزشک معالج شما صورت گیرد.

۳- فشارخون بالا، علت اصلی حملات قلبی، سکته های مغزی و بیماری مزمن کلیه است و کنترل فشارخون، احتمال ابتلاع به این عوارض را کاهش می دهد.

۴- اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید دستورات پزشکتان را در مورد تغییر در سبک زندگی و روش مصرف داروها اجرا کنید. مصرف بعضی از داروهایی که شما در خانه و بدون تجویز پزشک استفاده می کنید ممکن است باعث افزایش فشارخون شود. یا اینکه در صورت ابتلا به فشارخون بالا، کنترل آن را سخت کند. بنابراین برای مصرف هر داروئی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

منبع پزشکی بروئر، قلب و عروق و خون

آدرس سایت بیمارستان خشمیه نایین

<http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یک شنبه و سه

شنبه شماره تماس: ۶۳-۶۱-۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

## موارد شامل

۱- اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.

۲- بیشتر ورزش کنید.

۳- از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.

۴- رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات و فرآورده های لبنی کم چرب می تواند از ایجاد فشارخون جلوگیری کرده و فشارخون بالا را کاهش دهد.

۵- مصرف نمک را کم کنید.

۶- کلسیم موجود در رژیم غذایی را با افزایش مصرف فرآورده های لبنی کم چرب شامل شیر و ماست افزایش دهید.

۷- مقدار پتاسیم موجود در رژیم غذایی را با مصرف آجیل بی نمک، کشمش، موز، پرتقال و میوه جات خشک افزایش دهید

۸- در اسرع وقت سیگار را ترک کنید.

## درمان دارویی

علاوه بر مواردی که ذکر شد برای پایین آوردن فشارخون معمولاً یک دارو یا ترکیبی از چند داروی ضد فشارخون مثل اتنولول، آمیلودیپین، کلونییدین، پرازوسین، کاپتوپریل، لوزارتان و داروهای ادرار آور برای شما تجویز می شود.

مصرف به موقع این داروها می تواند به کنترل

فشارخون شما کمک کند

بیماری فشار خون یک بیماری شایع در کل جهان است. افراد مبتلا اغلب بدون علامت هستند به همین دلیل این بیماری به نام قاتل خاموش نامگذاری شده است.

شناسائی زود هنگام و درمان به موقع می تواند در پیشگیری از خطرات و عوارض این بیماری نقش مهمی داشته باشد.

فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و ... می رساند.

فشار خون در هر دقیقه در پاسخ به محرک های مختلف در نوسان است.

بیماری فشار خون (هیپرتانسیون) چیست؟

فشار خون طبیعی برای بالغین ۱۸ سال به بالا، فشار خون سیستول (عدد اول) کمتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستول (عدد دوم) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه تعریف شده است.

فشار خون بالا، فشار خون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر و فشار خون دیاستول (شماره پائینی) ۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر، براساس متوسط ۲ بار یا بیشتر اندازه گیری صحیح فشار خون در ۲ بار یا بیشتر مراجعه به پزشک یا درمانگاه تعریف شده است.

در این صورت می گوئیم فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.

**چه عواملی باعث افزایش فشار خون می شود؟**

در ۹۰ درصد موارد علت فشارخون ناشناخته است که به این نوع، فشارخون اولیه می گویند اما در موارد دیگر در ۱۰ درصد باقیمانده، فشارخون ممکن است به علل زیر ایجاد شود:

- ❖ اختلال در عملکرد کلیه
- ❖ اضافه وزن
- ❖ مصرف بیش از حد نمک و غذاهای آماده
- ❖ مثل سوسیس و کالباس
- ❖ مصرف قرص های ضد بارداری
- ❖ دیابت
- ❖ اختلال در چربی خون
- ❖ عدم تحرک فیزیکی
- ❖ سن (بالتر از ۵۵ سال برای مردان و ۶۵ سال برای زنان)
- ❖ تاریخچه خانوادگی بیماری قلبی و عروقی
- ❖ مصرف مشروبات الکلی و سیگار

فشارخون بالا چه علائمی دارد؟

در معاینه بالینی ممکن است شما هیچ مورد غیر طبیعی به جز بالا بودن فشارخون نداشته باشید و برای چندین سال بدون علامت باشید. معمولاً هنگامی علائم و نشانه های خاص بروز می کند که شما دچار تغییرات عروقی و درگیری ارگانهای مختلف بدن شده باشید. بسته به اینکه فشارخون چه ارگانهایی را درگیر کرده باشد

می تواند فرد دچار علائم قلبی (درد قفسه سینه، سکتته قلبی و نارسائی قلبی)، علائم کلیوی (شب ادراری) و علائم مغزی (تغییرات بینائی یا گفتاری، سردرد و سر گیجه، ضعف، سقوط ناگهانی و یا فلج موقت یک طرف بدن) و در معاینه چشم (تغییرات شبکیه از جمله نقاط خونریزی کوچک وادم ته چشم) دیده می شود.

## فشار خون بالا چه عوارضی دارد؟

بیماری قلبی (بزرگ شدن قلب، آنزین یا سکتته قلبی و نارسائی قلب)

سکتته مغزی (حادثه مغزی عروقی، حمله مغزی) یا TIA

بیماری مزمن کلیه

بیماری شریان محیطی

درگیری عروق شبکیه چشم (رتینوپاتی)

## درمان فشار خون چیست؟

فشارخون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل است. برای بیشتر بیماران هدف این است که فشارخون به کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ برسد. اگر فردی مبتلا به بیماری دیابت است یا بیماری کلیه دارد، فشارخون او باید کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰ باشد. در هر حال اگر مبتلا به فشارخون هستیدی سابقه ابتلا به فشار خون در خانواده شما وجود دارد لازم است مواردی را رعایت کنید.