

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۷/۰۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱
تاریخ بازنگری: یکسال بعد
تهیه کننده: لیلا خدایی (سوپروایزر
آموزش سلامت)
منبع: کتاب برونر و سودارت قلب و
عروق

بیمارستان امام خمینی عجبشیر واحد آموزش همگانی و بیمار

➤ پر فشاری خون چیست؟

نام دیگر پر فشاری خون (HBP) ، هیپرتانسیون می باشد . پر فشاری خون یعنی اینکه مقدار فشارخون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است . فشار خون نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۱۲/۷۲ نوشته می شود . عدد بالاتر یا فشار سیستولیک ، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربانها می باشد . فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ mmHg می باشد .
اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین ۱۲۰-۱۳۹ mmHg و یا فشار خون دیاستولیک شما بین 80-89 mmHg (یا هر دو) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید .
پر فشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و / یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر می باشد که البته باید به شکل طولانی مدتی، بالا بماند . هیچکس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پر فشاری خون چیست . در بیشتر موارد پر فشاری خون قابل درمان نمی باشد، ولی پر فشاری خون قابل کنترل می باشد. پر فشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد . از هر ۳ فرد بزرگسال ۱ نفر مبتلا به پر فشاری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پر فشاری خون ، آگاه نمی باشند . درمان پر فشاری خون مشکل و خطرناک نمی باشد . پر فشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود . اگر شما فشار خون خود را کنترل کنید ، سالمتر زندگی خواهید کرد .
پر فشاری خون اغلب دارای هیچگونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است . به شکل منظم فشار خون خود را چک کنید و در صورت توصیه پزشک آنرا تحت درمان قرار دهید .

➤ چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- ❖ افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پر فشاری خون.
- ❖ افراد بالای ۳۵ سال.
- ❖ افراد چاق.
- ❖ افراد فاقد فعالیت جسمانی.
- ❖ افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- ❖ افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون ، نقرس ، بیماری کلیوی.
- ❖ زنان حامله.
- ❖ زنانیکه قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند ، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است ، سابقه ای خانوادگی از پر فشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.
- ❖ افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند.

➤ شما چگونه می توانید بفهمید که فشار خونتان بالاست؟

شما معمولاً خودتان به تنهایی نمی توانید متوجه آن بشوید . بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند و لی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون توسط پزشک است .

➤ پرفشاری خون کنترل نشده، منجر به چه چیزی می شود؟

- ❖ سکته مغزی.
- ❖ نارسایی قلبی.
- ❖ حمله قلبی ، آنزین قلبی یا هر دو.
- ❖ نارسایی کلیوی.
- ❖ بیماری سرخرگهای محیطی (PAD).

➤ شما در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می توانید انجام دهید؟

- ❖ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید .
- ❖ غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک مصرف کنید .
- ❖ مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید.
- ❖ از لحاظ جسمانی فعال باشید. دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید .
- ❖ داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید .
- ❖ بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود

➤ داروهای ضد پرفشاری خون چگونه به شما کمک می کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک(ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید . سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد .

پر فشاری خون در واقع «یک قاتل تدریجی و آرام» میباشد .

