

بررسیهای تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون، نوار قلب، آنژیوگرافی (عکسبرداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکسبرداریها باشد.

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه گیری کنید.

در صورتی که اقدامات محافظه کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد.

از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی آفدرین و پ سودوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می شوند.

## فشار خون



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مشاوره مرکز

مجتمع آموزش عالی اسفراین

## فشار خون چیست ؟

در واقع همه افراد فشار خون دارند. خون برای گردش موثر در عروق بدن از نیرو و فشاری برخوردار است که انرا به نقاط مختلف بدن میرساند. افزایش فشار خون میتواند اعضای مختلفی از جمله قلب عروق خونی و کلیه هارا تحت تاثیر قرار دهد.

## عوامل موثر در ایجاد فشار خون:

۱-نژاد:فشار خون در سیاهپوستان شایعتر از سفیدپوستان است و میزان عوارض و مرگ و میر هم در سیاهپوستان بیشتر است

۲-افزایش سن:(سن بالای ۶۰ سال)تحقیقات نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی مهم ترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. سلولهای کلیوی مهم ترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات ودانه های کامل غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

۳-زمینه ارثی:اگر یکی از والدین یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.

## عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست که هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایینتر خواهد بود. در افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، میزان ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی بیشتر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود. اگر فشار خون بالا درمان گردد آنگاه از خطر ابتلا به حملات قلبی کاسته خواهد شد. از لحاظ اپیدمیولوژی ، از هر ده مرد ، چهار نفر و از هر ده زن ، سه زن دچار فشار خون بالا هستند. و در حدود یک سوم از کسانی که دچار چنین وضعیتی هستند تحت درمان نمی باشند و سلامتی آنان در معرض خطر است.

## تقسیم بندی و انواع فشار خون

۱- پر فشاری اولیه: به معنای آن است که دلیل پزشکی مشخصی برای ایجاد این بیماری پیدا نشده است. از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالادر نه نفر آنان علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه پرفشاری خون نامیده میشود

۲- پر فشاری ثانویه: به معنای آن است که فشار خون بالا ناشی از مشکلات داخلی و بیماری و علل ثانویه مثل عوارض پارانئیم کلیوی و دیابت و عروق کلیوی است. عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ های کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشح از غدد فوق کلیوی در ایجاد بیماری نقش دارند.

۲ با رعایت موارد زیر میتوان خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش داد:

- ۱- کاهش مصرف نمک
- ۲- انتخاب یک رژیم غذایی متعادل
- ۳- اجتناب از استفاده از الکل
- ۴- داشتن فعالیت های بدنی منظم
- ۵- حفظ تعادل وزن بدن

۴- چاقی: وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید. کم کردن کردن حتی یک کیلوگرم از وزنتان هم مفید است.

## علائم فشار خون

بسیاری از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنها خوب است. در مواردی که فشار خون بالا می رود سردرد و گاهی ا و خونریزی از بینی رخ میدهد. با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان آن است. علائم سردرد و سرگیجه و خواب الودگی و کرختی و سرفه خونی و تنگی نفس شدید مربوط به فشار خون بطور بحرانی هستند.

## واحد اندازه گیری فشار خون

فشار میزان فشار خون بر حسب میلی متر جیوه و با دو عدد مشخص میشود که عدد اول (عدد بزرگتر) مربوط به سیستولیک و دومین عدد (عدد کوچکتر) همان فشار دیاستولیک میباشد.