



فشار خون

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک باریکتر می شوند فشار خون بالا می رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی سروصدا نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارند .

فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود ، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است .

اندازه گیری فشار خون :

اصولاً فشار خون در بخش های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است ولی در اندازه گیری فشار خون به دونوع فشار خون سیستولی و دیاستولی مجزا می شود. فشار خون سیستولی معمولاً به فشار خونی که در سرخرگ هایی است گفته می شود و فشار خون دیاستولی به فشار خون ورید گفته می شود .

فشار خون طبیعی بر اساس قرارداد برای فشار خون سیستولی پایین تر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و برای فشار خون دیاستولی پایین تر از ۸۰ میلی لیتر جیوه است .

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود :

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند . در بیماران جوان تر در مردان شایع تر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر شایع است به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد .

علل ایجاد فشار خون بالا :

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله :

- ۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد .
- ۲- چاقی و اضافه وزن
- ۳- سیگار کشیدن
- ۴- مصرف الکل
- ۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد و یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
- ۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- ۷- استرس
- ۸- عوامل ژنتیکی ،

مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

فشار خون چیست

تهیه کننده : مهین خورشیدی

منبع : برونر سوارث پرستاری داخلی و جراحی

ویراست چهاردهم سال ۲۰۱۸

زمستان ۹۹

۹- مصرف قرص های ضد حاملگی

۱۰- نژاد ، سفیدپوستان و نژاد هند و اروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند .

پیشگیری از بیماری فشار خون :

۱- کنترل وزن ، انجام ورزش مرتب ۳۰ دقیقه ورزش

کردن

۲- کم کردن مصرف نمک و غذاهای چرب

۳- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات

کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های

سبوس دار و خشکبار

۴- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی

۵- کنترل فشار خون در خانم هایی که قرص ضد

بارداری استفاده می کنند .

۶- پرهیز از مصرف سوسیس ، کالباس ، کنسرو گوشت ،

برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا

بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از

غذاهای کنسرو شده

۷- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه های

کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می شوند

در حد اعتدال مصرف شوند .

۸- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که

در درجه حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان

طولانی بهینه می شوند .

۹- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز

۱۰- کنترل استرس زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار

خون که بسیار سریع هم عمل می کند استرس و

عصبانیت است .

۱۱- انجام ورزش هایی مثل پیاده روی ، شنا ، دوچرخه

سواری برای پائین آوردن فشار خون مفید است .

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب ، ورم ریه ،

نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض فشار

خون بالا هستند . هر چه فشار خون بالاتر باشد میزان امید به

زندگی پایین تر خواهد بود .

درمان :

شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، کنترل فشار خون

بصورت روزانه استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر

پزشک ، کاستن از استرس ، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه

زندگی برای کاهش استرس می باشد .