



دانشگاه علوم پزشکی گهستان

فشار خون



تهیه کننده :
امیرحسین تاشک

پاییز ۱۴۰۴

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ های بدن وارد می شود. اما وقتی می گوئیم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مذکور دچار افزایش فشارخون شریانی شده است. متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش و بی سروصدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردرد، سرگیجه یا خون دماغ شوند.

لطفا کمک کنید! ادیگه نمی تونم این شرایطو تحمل کنم. فشارم خیلی بالاست.



چرا فشارخون بالا می رود ؟

معمولا دلیلش معلوم نیست! در بیشتر موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع بیماری را با نام فشارخون اولیه می شناسند که معمولا به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود. اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون ها معمول است، در این موارد معمولا مشکل از یک بیماری زمینه ای مثل بیماری های کلیه، بیماری های مادرزادی قلب است.

فشارخون تحت تاثیر چه عواملی است؟

درمیان عوامل موثر بر فشارخون، اینها از همه مهم ترند:

سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود.

سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

اضافه وزن: هرچه وزنشان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیکتر هستند. پس اگر اضافه وزن دارید، حتما به فکر کاهش وزن باشید.

استعمال دخانیات و مصرف الکل: موادشیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریانها آسیب میزند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کمتر باشد، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

مصرف بیشتر از اندازه نمک: نمک طعام که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون میشود. پس تا می توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامشتان را حفظ کنید.

نژاد، کم تحرکی

برخی عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماریهای کلیوی، حاملگی و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند. وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر میکند.



افرادی که فشارخون بالا دارند لازم است در رژیم غذایی خود به

موارد زیر توجه نمایند:

از مصرف ماهی تن، ماهی شور، ماهی دودی، خیار شور پرهیز کنید.

مواد حاوی پتاسیم مانند موز، شیرکم چرب، سیب زمینی، هویج، گوجه

فرنگی، و ماهی مصرف شود.

از لبنیات کم چرب استفاده شود.

از مواد مغزی از جمله مغز بادام، گردو، فندق و پسته به صورت خام استفاده

شود. از مصرف مغزهای بوداده شده و شور پرهیز شود. در هفته حداقل دو

مرتبه از ماهی در وعده های غذایی استفاده شود. از غلات و نان سبوس دار

استفاده شود.

از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب پرهیز شود. از غذاهای کنسرو شده

استفاده نشود. از غذای خانگی استفاده شود و از غذاهای رستوران و غذاهای

آماده کمتر استفاده شود.

از روغن های مایع مثل زیتون، آفتاب گردان، کنجد، ذرت در رژیم غذایی

خود استفاده کنید.

از دست خودمان چه کمکی بر می آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری

دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگی تان را هم تغییر بدهید. متأسفانه

فشارخون از آن بیماریهایی نیست که بتوانید یکبار آن را درمان کنید و بعد

با خیال آسوده پی کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به

مراقبت و توجه شما دارد برای اینکه فشارخون تان را برای همیشه تحت

کنترل داشته باشید، به این توصیه ها عمل کنید:

وزن کم کنید: اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید.

تنش زدایی کنید: بیش از اندازه کار نکنید، فکرها را منفی و مزاحم

رادور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدهید

و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید.

فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید: این کار باید طبق روال

ثابت انجام بگیرد.

دور الکل و سیگار خط بکشید.

به طور مرتب نزد پزشک بروید.



	فشار سیستولیک	فشار دیاستولیک
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
در آستانه افزایش	۱۲۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
افزایش فشارخون (مرحله ۱)	۱۴۰ تا ۱۵۹	۹۰ تا ۹۹
افزایش فشارخون (مرحله ۲)	بیشتر از ۱۶۰	بیشتر از ۱۰۰

افزایش فشارخون چه خطری دارد؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی رگ ها (شریان ها) زیاد شود، شریان ها دچار

آسیب می شوند. افزایش فشار وارد بر شریان ها باعث سفت و سخت شدن

دیواره آنها می شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به

(تصلب شرایین) می گویند. تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و

دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. درگیری رگ های مغز در اثر افزایش

فشارخون نیز می تواند باعث بروز سکته مغزی شود، ضعیف و باریک شدن

عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و با آسیب به چشم ها

باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود.