



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی  
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانر

## فشار خون



### تهیه و تنظیم:

### واحد آموزش به بیمار

۱

## فشار خون:

فشار خون به فشاری گفته می‌شود که خون بر دیواره رگ‌های خونی (شریان‌ها) وارد می‌کند. این فشار ضروری است تا خون بتواند در سراسر بدن جریان یابد و اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌ها برساند. اما اگر این فشار بیش از حد بالا باشد، می‌تواند به مشکلات جدی سلامت منجر شود. واحدهای اندازه‌گیری فشار خون

فشار خون به دو عدد مشخص تقسیم می‌شود:

۱. فشار سیستولیک (Systolic) این عدد بالاتر است و زمانی اندازه‌گیری می‌شود که قلب در حال پمپ کردن خون به شریان‌ها است (در حالت انقباض).

۲. فشار دیاستولیک (Diastolic) این عدد پایین‌تر است و زمانی اندازه‌گیری می‌شود که قلب در حال استراحت بین ضربان‌ها است (در حالت استراحت).

به طور معمول، فشار خون به صورت عددی مانند ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه بیان می‌شود که عدد بالایی نشان‌دهنده فشار سیستولیک و عدد پایینی فشار دیاستولیک است.

دسته بندک فشار خون	فشار خون سیستولیک (بیشترین عدد)		فشار خون دیاستولیک (کمترین عدد)
نرمال	کمتر از ۱۲۰	و	کمتر از ۸۰
زیاد	۱۲۰-۱۲۹	و	کمتر از ۸۰
فشار خون بالا (مرحله ۱)	۱۳۰-۱۳۹	یا	۸۰-۸۹
فشار خون بالا (مرحله ۲)	۱۴۰ یا بالاتر	یا	۹۰ یا بالاتر
فشار خون بحرانی <small>هر چه سریعتر با پزشک خود مشورت کنید</small>	بالاتر از ۱۸۰	یا/و	بالاتر از ۱۲۰

## علل و عوامل خطر فشار خون بالا

- ژنتیک و وراثت.
- سن: با افزایش سن، رگ‌های خونی سخت‌تر و کمتر انعطاف‌پذیر می‌شوند که این امر باعث افزایش فشار خون می‌شود.
- چاقی و اضافه وزن
- \* رژیم غذایی پر نمک
- سبک زندگی کم‌تحرک
- استرس و اضطراب
- مصرف الکل و سیگار

## علائم و نشانه‌های فشار خون بالا

فشار خون بالا اغلب علائمی ندارد و به همین دلیل به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می‌شود. اما در برخی موارد می‌تواند علائمی همچون موارد زیر را ایجاد کند:

- سردرد شدید
- سرگیجه
- تاری دید
- تپش قلب یا ضربان غیرطبیعی قلب
- خونریزی از بینی
- درد در قفسه سینه
- عدم تعادل

## اصول صحیح سنجش فشارخون



## پیشگیری از پرفشاری خون

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز



کاهش وزن در صورت اضافه وزن



کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک



انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ترجیحا" هر روز هفته



اندازه گیری منظم فشارخون، چربی خون و قند خون



ترک مصرف دخانیات



## عوارض فشار خون بالا

اگر فشار خون کنترل نشود، می تواند به عوارض جدی زیر منجر شود:

۱. بیماری قلبی عروقی
۲. نارسایی قلبی
۳. بیماری کلیوی
۴. آسیب به چشم ها
۵. سکته مغزی

## پیشگیری و مدیریت فشار خون بالا

۱. رژیم غذایی سالم
- ۲- مصرف میوه ها و سبزیجات بیشتر
- ۳- انتخاب منابع پروتئینی سالم مانند ماهی و مرغ
- ۴- اجتناب از مصرف چربی های اشباع و مواد فرآوری شده
۲. فعالیت فیزیکی منظم
۳. کاهش وزن
۴. ترک سیگار و الکل
۵. کاهش استرس