

فشارخون چیست؟

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ های بدن وارد می شود.

چرا فشارخون بالا می رود؟

معمولا دلیلش معلوم نیست در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد هیچ علت قطعی و شناخته شده ای وجود ندارد. فشار خون بالا به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود. اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون ها معلوم است. در این موارد مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماری های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماریهای مادرزادی قلب) شروع می شود.

از کجا بفهمیم فشارخونمان بالا رفته یا نه؟

متأسفانه این بیماری هیچ علامت خاصی ندارد به همین دلیل به فشار خون قاتل

خاموش می گویند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند.

فشارخون طبیعی چند است؟

فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان میشود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان هارا در حالت انقباض قلب نشان می دهد. عدد دوم یا پایین تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می دهد. فشار خون طبیعی یعنی فشار سیستولیک ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک ۸۰ میلی متر جیوه است.

عوامل موثر بر فشار خون:

- سن
- نژاد
- سابقه خانوادگی
- اضافه وزن

- کم تحرکی
- استعمال دخانیات و الکل
- مصرف بیش از اندازه سدیم
- مصرف کمتر از اندازه پتاسیم
- استرس
- حاملگی

راهنمای اندازه گیری فشارخون

- قبل از اندازه گیری فشارخون در وضعیتی آرام و راحت قرار بگیرید.
- در سالمندان فشار خون باید در هر دو دست اندازه گیری شود.
- در خانم های باردار فشارخون باید در حالت نشسته اندازه گیری شود.
- فشارخون طبیعی در طول شبانه روز متغیر است.
- از باد کردن مکرر بازوبند خودداری کنید.

بیمارستان شهدا سروستان



فشار خون

زیر نظر جناب آقای دکتر مهران
منصوری متخصص داخلی

تهیه کننده: رسول عابدی

کارشناس پرستاری

زمستان ۱۴۰۰

بخور نخورهای فشار خون

- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشار خون ضروری است. موز، آناناس، زرد آلو، انجیر، گوجه فرنگی از منابع خوب پتاسیم هستند.
- انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.
- نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه سبب افزایش خون می شود.

افزایش فشار خون چه خطری

دارد؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می شوند و بدنبال آن عضو مربوطه آسیب می بیند. افزایش فشار وارد بر شریان ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود که به آن تصلب شرایین می گویند. که به مرور باعث مشکل قلبی و عروقی می شود. درگیری رگ های مغزی در اثر افزایش فشار خون نیز می تواند باعث بروز سکته مغزی شود. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود.