دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیاز آموزشی
فشارخون چیست؟

فشار خون چیست ؟

هر بار که ماهیچه قلبی منقبض می شود ، خون را به درون سرخرگ ها و از طریق سرخرگها به دیگر نقاط بدن می رساند برای اینکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید ، نیاز به فشار مناسبی دارد که به آن فشار خون گویند.

فشار خون بر حسب میلی متر جیوه اندازه گیری می شود میزان فشار خون با دو عدد نشان داده می شود:

اولین عدد یا فشار سیستولیک (فشار ماکزیمم) ، همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب می شود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد.

دومین عدد یا فشار خون دیاستولیک (فشار مینیمم) فشار بین ضربانهای قلب محسوب می شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است.

فشار خون بالا چیست ؟

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از طرف جریان خون به دیواره رگهای خونی . فشار خونی 90 / 140 یا بالاتر از آن ، فشار خون بالا یا پرفشاری خون گفته می شود.

عوامل مسعتد کننده افزایش فشار خون:

چاق- بالا رفتن سن -مصرف دخانیات -مصرف الکل – استرس - کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی - بیماریهای حاد و مزمن کلیوی رژیم غذایی حاوی نمک زیاد - مصرف داروهایی مثل قرص های ضد بارداری - استروئیدها و بعضی از داروهای مهارکننده اشتها - عوارض ارثی یا ژنتیکی و تاریخچه فامیلی

علائم فشار خون بالا:

حدود 33 % مردم واقعاً نمی دانند که دچار افزایش فشار خون می باشند و این عدم آگاهی می تواند سالها طول بکشد و به همین علت است که به فشار خون بالا ، قاتل خاموش نیز گفته می شود ولی در حال افزایش فشار خون می تواند علائمی را در فرد ایجاد کند که شامل:

- 1-سردرد شدید 2- خستگی یا گیجی 3 - سرگیجه 4- تهوع
- 5- دردهای قفسه سینه 6- مشکلات تنفسی 7- ضربان قلب نامنظم 8- وجود خون در ادرار 9 - مشکلات مربوطه به دید

روش های تشخیص افزایش فشار خون:

همانطور که عنوان شد ، افزایش فشار خون به عنوان یک قاتل خاموش شناخته می شود و به همین علت توصیه می شود که همه افراد در هر سنی به صورت دوره ای فشار خون خود را کنترل نمایند . این کنترل باید توسط افراد دوره دیده و با دستگاهی به نام دستگاه فشار خون انجام شود . در صورتی که فشار خون 90 / 140 یا بالاتر از آن تشخیص داده شد ، فرد به عنوان کسی که فشار خون بالا دارد شناخته می شود . البته بایستی توجه داشت که این فشار خون بالا می تواند ناشی از استرس یا خستگی در حین اندازه گیری فشار خون باشد,بنابراین توصیه می شود که فشار خون باید در شرایطی اندازه گیری شود که فرد دچار خستگی یا استرس نباشد . ولی در هر حال برای اینکه اطمینان حاصل شود که فرد دچار افزایش فشار خون می باشد ، حتماً باید همزمان تاریخچه کاملی از وضعیت سلامت خانوادگی فرد گرفته شود و معاینه دقیقی توسط پزشک انجام شود و در صورتی که پزشک اطمینان حاصل نمود که فرد دچار افزایش فشار خون می باشد ، باید جهت انجام آزمایشات بعدی مثل گرفتن نوار قلب ، انجام اکو کاردیوگرام قلبی و تست های خونی (جهت اندازه گیری سطح کلسترول ، اندازه گیری سطح قند خون ، اندازه گیری سطح الکترولیت های خون همچون سدیم و پتاسیم و بررسی وضعیت کار کلیه ها) فرستاده شود.

درمان فشار خون بالا:

هدف اصلی در درمان فشار خون عبارت است از کاهش فشار خون به زیر سطح 90 / 140 و در افرادی که دچار بیماریهای کلیوی یا بیماری دیابت (قند خون) می باشند ، به زیر سطح 80 / 130

روش های درمان فشار خون شامل : درمان دارویی همراه با تصحیح شیوه زندگی می باشد.

داروهای فشار خون شامل چندین دسته متفاوت است که می تواند هر کدام به تنهایی و یا در ترکیب با سایر دسته ها استفاده شود. تصحیح شیوه زندگی می تواند شامل کم کردن وزن ، قطع مصرف دخانیات والکل ، مصرف غذاهای سالم و کم چرب و کم نمک ، گنجاندن ورزش و کنترل استرس در زندگی روزمره باشد.

عوارض فشار خون بالا:

افزایش فشار خون می تواند باعث آسیب به ارگانهای مختلف بدن شود هر چه فشار خون بالاتر باشد و برای مدت طولانی کنترل نشود ، احتمال آسیب به ارگانهای مختلف بدن بیشتر خواهد بود . از جمله آسیب هایی که می تواند در اثر افزایش فشار خون در بدن ایجاد شود شامل موارد زیر میباشد:

*آسیب به قلب : افزایش فشار خون می تواند باعث سخت شدن و کلفت شدن سرخرگ ها (آترواسلکروز) شده که منجر به حمله قلبی می شود . همچنین افزایش فشار خون می تواند در رگهای خونی منجر به آسیب به دیواره رگها به شکل بیرون زدگی (آنوریسم) شود و پارگی این آئوریسم یک خطر تهدید کننده حیات است . هم چنین قلبی که مجبور است خون را با فشار بیشتری به دورن رگها پمپ کند ، به تدریج عضلاتش دچار کلفتی می شود و به مروربا‌عث بزرگ شدن قلب و ایجاد نارسایی قلبی می شود.

*آسیب به کلیه ها : افزایش فشار خون در طولانی مدت باعث ایجاد ضعف و باریکی در رگهای خونی کلیه شده و منجر به اختلال در عملکرد کلیه های شود.

*آسیب به چشم ها : افزایش فشار خون در طولانی مدت باعث کلفت و باریک شدن رگهای خونی در چشم شده و می تواند باعث اختلال در عملکرد بینایی و به دنبال آن از دست دادن بینایی شود.

*آسیب به مغز : افزایش فشار خون می تواند منجر به سکته مغزی شود و حتی می تواند روی توانایی شما در یادگیری ، به یاد آوردن مسایل و حافظه تاثیر گذارد و اختلال ایجاد کند.

هشدار: فشار خون بالا یک بیماری مزمن میباشد و داروهای تجویز شده فقط با دستور پزشک باید کم یا قطع شود.هرگز داروهای تجویز شده را بدون دستور پزشک قطع نکنید.

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران شهریور1404