

فشار خون به چه معنی است؟

نیروی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک تر) و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است

رده فشار خون	سیستولی (حداکثر) میلی متر جیوه	دیاستولی (حداقل) میلی متر جیوه
طبیعی	کمتر از ۱۲۰	و کمتر از ۸۰
فشار خون نارمفه	۱۲۰ تا ۱۲۹	و کمتر از ۸۰
برفشاری خون مرحله اول	۱۳۰ تا ۱۳۹	یا ۸۰ تا ۸۹
برفشاری خون مرحله دوم	۱۴۰ و بالاتر	یا ۹۰ و بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون می باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.

اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن :

سکته مغزی ، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم ،آسیب کلیه

روش های پیشگیری، کنترل و درمان پرفشاری خون : تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم ، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند.

در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد . شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا موفق تر خواهد بود

خودمراقبتی در فشار خون بالا :

از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.

از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشارخون میباشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند.



اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند .

از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید . با پزشک خود در رابطه با نگرانیها یا کنجکاوی های خود در مورد درمانتان صحبت نمایید .

از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید . همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هرروز ورزش نمایید)

روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمیتوانید بگویید که فشارخونتان چقدر میباشد .

هربار که در منزل فشارخون خود را اندازه میگیرید، آنرا در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید .

با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی میکنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.



پزشکانه آموزش پزشکی و سلامت بهداشتی رازی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

فشار خون بالا (هایپر تانسیون)



واحد آموزش سلامت

علائم هشدار :

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید

توجه : وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر می کند

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن **31626166-31626164** در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید

- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد

- حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام مایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.

- به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.