پرفشاری خون یعنی

پرفشاری خون با فشار خون بالا کلمه‌ای برای مواقعی که فشار خون در دیواره عروق به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد فشار خون با میلی متر جیوه اندازه‌گیری می‌شود و معمولاً ۱۲۰ به ۸۰ است عدد عدد بالایی یا فشار سیستولی زمانی است که قلب خون را با تمام بدن می فرستد و عدد پایینی یا فشار دیاستولیک زمانی که قلب در استراحت بین دو ضربان قرار دارد دو دلیل ازیاد فشار خون بالاعبارتند از : ۱) تنگ شدن سرخرگ در اثر گرفتگی عروق به علت تصلب شرایین است یا مصرف دخانیات۲) افزایش حجم خون خروجی از قلب در اثر ازدیاد حجم خون یا احتباس آب و نمک در بدن فشار خون بالا از مهمترین عوامل خطر بروز نارسایی قلبی سکته قلبی و مغزی نارسایی کلیه است فشار خون در طول روز در نوسان است می‌تواند با تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و ایستاده فعالیت و ورزش استراحت یا تغییرات روحی روانی بالا و پایین برود و معمولا در ساعات اولیه صبح بعد از بیدار شدن نسبت به بقیه روز بالاتر است فشار خون شبها ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش پیدا می‌کند اگر فشار خون شما در دفعات متعدد بالاتر از ۱۴۰ به ۹۰باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید

درجه بندی فشار خون	فشار خون سیستول (میلی متر جیوه)	فشار خون دیاستول (میلی متر جیوه)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پرفشاری خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۸۰
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۵۹-۱۴۰	۹۹-۹۰
پرفشاری خون مرحله ۲	بیشتر یا مساوی ۱۶۰	بیشتر یا مساوی ۱۰۰

علائم فشاربالاخون چیست

فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد ولی سردرد پس از بیدار شدن از خواب صبحگاهی درناحیه پس سر اغلب اولین علامتی که دیده می‌شود سایر علائم غیر اختصاصی هستند یعنی ممکن است با افزایش فشار خون ارتباط داشته یا نداشته باشد از جمله سرگیجه تپش قلب خستگی زودرس و ناتوانی جنسی. گاهی در اثر شدت فشار خون درد قفسه صدری یا تنگی نفس و خون دماغ اتفاق می‌افتد گاهی عوارض به جای علایم بروز می‌کند فشار خون بالا در بسیاری از موارد در مراحل اولیه علامتی ندارد بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری دچار پرفشاری خون هستند به همین دلیل افراد سالم باید فشار خون را حداقل سالی یک بار کنترل کنند

چه عوارضی پرفشاری خون را مشکل ساز می کند

با گذشت زمان و در زمانی که افراد پا به سن می‌گذارند در اثر رسوب چربی و سفتی عضلات دیواره سرخرگ هادچار سختی و تصلب شرایین می‌شود که افزایش فشار خون این فرایند را تسریع می‌کند آسیب مویرگهای کلیه و چشم ممکن است در اثر فشار خون بالا اتفاق بیفتد که خودرا با نارسایی کلیه و تغییرات بینایی نشان می‌دهد عروق بزرگتر نیز سخت و شکننده می‌شود و ممکن است قادر به تامین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشد چون به راحتی دچار گرفتگی یا لخته می‌شود سکته قلبی و مغزی از عوارض این وضعیت همچنین در هنگام پرفشاری خون قلب مجبور است با شدت بیشتری کار کند ممکن است عروق مغزی دچار خونریزی یا سکته مغزی شود در اثر فشار و مقاومت بالایی عروقی فعالیت های سخت و مداوم قلب برای پمپ خون باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب و در نتیجه نارسایی و بزرگی قلب می‌شود

پیشگیری اولیه از پرفشاری خون

بسیاری از اقدامات پیشگیری از پرفشاری خون مشابه با پیشگیری از بیماری عروق کرونر است این اقدامات عبارتند تعدیل شیوه زندگی با ترک سیگار اصلاح رژیم غذایی شامل مصرف کمتر نمک و چربی اشباع‌شده افزایش مصرف میوه و سبزی تعدیل میزان کالری مصرفی کاهش وزن فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس ثابت شده که مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی سر و صدا گرما و ارتعاش نیز در افزایش فشارخون می تواند دخالت داشته باشد از آنها دوری کنید همه افراد جامعه به ویژه گروه‌های در معرض خطر با سابقه خانوادگی و عوامل خطر فوق باید اهمیت و ضرورت کنترل فشار خون را درک کنند

پیشگیری ثانویه در پرفشاری خون در افراد مبتلا اطلاعی از پرفشاری خون شان ندارند و نیمی از آنها که اطلاع دارند بیماری شان کنترل نشده است با تشخیص زودرس و کنترل فشار خون می‌تواند تا حدود زیادی از عوارض فشار خون بالا جلوگیری کرد میزان موفقیت درمان به همکاری و پذیرش بیمار بستگی دارد چراکه درمان پرفشاری خون باید در طول عمر ادامه یابد افراد سالم باید ترجیحاً در هر بار مراجعه به پزشک و حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری نمایند در صورت تشخیص فشار خون بالا شما باید به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید و آن را تحت کنترل داشته باشید استرس روحی و روانی دود سیگار

اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسیرید کم تحرکی و بیماری قند یا دیابت عوارض پرفشاری خون را بیشتر میکند و طرف دیگر هر چه شدت و مدت ابتلا به پرفشاری خون بیشتر باشد عوارض بیشتر میشود اصلاح شیوه زندگی هم در پیشگیری و هم در کنترل فشارخون موثر است

روش های مختلف درمان و کنترل پرفشاری خون

اندازه‌گیری فشار خون خود را بر اساس برنامه‌ای که تیم مراقبت تنظیم می‌کند در جدول وقایع روزانه یادداشت کنید مصرف به موقع و درست دارویی یکی از مهمترین گام های درمان پرفشاری خون است ممکن است انتخاب بهترین درمان چند ماهی طول بکشد با پزشک خود برای دستیابی بهترین دارو همراهی کنید ممکن است درمان شما برای تمام عمر ادامه پیدا کند بدون مشورت با تیم مراقبت و درمان میزان تجویز شده داروی خود را کم و یا قطع نکنید قطع ناگهانی دارو می‌تواند باعث بروز ناگهانی افزایش فشار خون شود که در اینصورت عواقب خطرناکی را به همراه دارد اضافه کردن داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد اطلاعات کافی در مورد داروها و عوارض آن کسب کنید هر دارویی در کنار اثرات مفید ممکن عوارضی داشته باشد اگر دچار عوارض ناخواسته شدید به پزشک اطلاع دهید عوارض برخی از داروهای کاهنده فشار خون ممکن است اختلالات جنسی باشد در صورت بروز این گونه مشکلات با پزشک مشورت کنید سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید مشروبات الکلی مصرف نکنید از رژیم غذایی کم نمک کم چرب کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمایید از میوه سبزی و لبنیات کم‌چرب استفاده نمایید حبوبات ماهی و مرغ و خشکبار را جایگزین مواد پرکالری پُر قند و چربی کنید مواد غذایی شور آجیل و تنقلات و خیارشور نخورید نمک در پخت غذا مصرف نکنید و به میزان سدیم غذاهای آماده دقت کنید اضافه وزن و چاقی را درمان کنید یک رژیم ۸ هفته ای سرشار از میوه و سبزی و لبنیات کم چرب در مبتلایان به پرفشاری خون خفیف می تواند مفید باشد میوه و سبزی منبع پتاسیم و منیزیم و لبنیات منبع غنی کلسیم که در کاهش فشار خون موثرند مصرف کافئین نوشابه قهوه و چای پررنگ را محدود کنید کم‌تحرک نباشید و حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ الی۶ روز هفته ورزش منظم پیاده‌روی دوچرخه‌سواری شنا داشته باشید میزان استرس خود را کاهش دهید عصبانی نشوید با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید و مشکلات زندگی را با دید مثبت حل کنید اصلاح شیوه زندگی با تغییرات زیر به طور موثر منجر به کاهش فشار خون شما می شود داشتن الگوی تغذیه سالم و به ویژه کاهش نمک مصرفی و افزایش مصرف پتاسیم و کلسیم کاهش اضافه وزن و درمان چاقی عدم مصرف الکل ترک دخانیات سیگار و قلیان فعالیت بدنی مناسب و ورزش منظم مدیریت استرس و مثبت اندیشی در زندگی

گرد آورنده و تنظیم :حمیده کریمی

کد پمفلت:Kashani/PT/WI

طراحی و تدوین : واحد آموزش

۱۴۰۱

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :

پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

Emil: kashani@skums.ac.ir