

## علامت فشار خون بالا چیست؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه‌ای از خود نشان نمی‌دهد. در حقیقت از هر سه نفر که به افزایش فشار خون مبتلا هستند یک نفرشان از بیماری‌شان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خون تان با خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است. اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می‌تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند:



- \* سردرد شدید
- \* سر گیجه
- \* مشکلات بینایی
- \* درد قفسه سینه
- \* تنفس سخت
- \* ضربان قلب نامنظم
- \* وجود خون در ادرار
- \* خونریزی از بینی
- \* قرمز شدن صورت

باید در زمینه درمان و کنترل فشار خون سریعاً اقدام شود تا از آسیب‌های آن در امان ماند. آسیب‌های جدی‌ای که می‌تواند فرد را از پای درآورد.

## چه عاملی باعث

## افزایش فشار خون می‌شود؟

براساس آخرین تحقیقات چندین عامل که در ادامه مطلب می‌آیند ممکن است در این افزایش نقش داشته باشند:

- \* سیگار کشیدن
- \* داشتن اضافه وزن
- \* نداشتن فعالیت فیزیکی
- \* رژیم غذایی پر نمک
- \* مصرف مشروبات الکلی
- \* استرس و اضطراب
- \* سن بالا
- \* عوامل ژنتیکی
- \* سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- \* بیماری کلیوی مزمن
- \* اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید



مراجعه‌کننده گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده‌اید. این راهنما جهت اطلاع‌رسانی به شما تهیه شده است.



## فشار خون

فشار خون را قاتل خاموش می‌گویند، چرا که اکثراً هیچ علامتی ندارد، فشار خون یکی از بارزترین بیماری‌های کشنده بوده که در ظاهر بی‌خطر است و تا زمانی که اندازه‌گیری نشود اطلاعی از بالا بودن آن نبوده تا این که صدمات جبران‌ناپذیری بزند. در طول روز و عمر هر فرد میزان فشار خون متغیر است، بطوری که در زمان فعالیت، فشار خون افزایش می‌یابد و در هنگام استراحت افت می‌کند. اما در افراد بیمار حتی در زمان استراحت نیز فشار خون از حد طبیعی بالاتر و یا پایین‌تر است.

فشار خون طبیعی هر انسانی باید ۱۲۰/۸۰ باشد یا به عبارت مصطلح در جامعه فشار بزرگ یا سیستولی ۱۲۰ و فشار کوچک یا دیاستولی ۸۰. البته فشار خون همه افراد دقیقاً ارقام گفته شده نبوده و ممکن است کمی این طرف یا آن طرفتر باشد. اندکی کمتر یا بیشتر بودن همیشه به معنای بیماری نیست و جزئی از فیزیولوژی بدن فرد محسوب می‌شود.



بیمارستان حضرت آیت ... العظمی گلپایگانی (ره)  
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



## فشار خون بالا

*Hypertension*

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

## تشخیص فشارخون بالا

پزشک شما می تواند با معاینه روتین، شما را از وجود فشار خون آگاه کند. فقط کافی است هر شش ماه حداقل یک بار از این نظر تحت ویزیت متخصص قلب و عروق قرار گیرید. قبول کنید که این کار سختی نیست.

## درمان فشارخون

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارودرمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

- \* کاهش وزن
- \* ترک کردن سیگار
- \* داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
- \* انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی همانند پیاده روی



منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث، قلب و عروق، ۲۰۱۴، راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی، ۱۳۸۸

## چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند؟

همه انسان ها به شکل بالقوه در معرض ابتلا به این بیماری هستند، اما خطر بعضی از ما را بیشتر تهدید می کند: مثلاً افرادی که بعضی از اعضای خانواده شان مبتلا به فشار خون هستند؛ افرادی که سیگار میکشند؛ زنانی که حامله هستند؛ زنانی که از قرص های ضدبارداری استفاده می کنند؛ افرادی که بالای ۳۵ سال سن دارند؛ افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند و فعالیت فیزیکی ندارند؛ کسانی که الکل مصرف می کنند و کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند.

## فشار خون بالا باعث ایجاد چه مشکلاتی برای سلامتی شما می شود؟

فشارخون بالا بیماری خطرناکی است که میتواند مشکلاتی جدی را برای قلب و عروق شما ایجاد کند و در صورت ادامه یافتن حتی برای سایر ارگان ها خطرآفرین بوده و می تواند باعث مشکلاتی چون:

- \*سکته مغزی و خونریزی های مغزی
- \*نارسایی قلبی
- \*حمله قلبی
- \*نارسایی کلیه و ... شود.