

## میلاد ۳ بیرجند

انحصار شما انتشار است  
سلامتی شما آرزوی ما است



# فشار خون بالا



آدرس: بیرجند - جاده اندلی

تلفن: ۰۳۱-۲۲۲۲۲۲۲ / ۰۳۱-۲۲۲۲۲۲۲  
تلفن: ۰۳۱-۲۱۰۹۹

www.milaad.ir

کد پستی: ۳۱۸۲۹۹

واحد بیمه و کیفیت

گاهی در حین معاینات پزشکی فشار خون بالا تشخیص داده می شود اگر در یک نوبت فشار خونتان بالا بود، حتماً یکبار بررسیهای بعدی باشید. اگر در اندازه گیری های بعدی فشار خونی بالاتر از ۱۶۰-۱۴۰ داشتید، شما مبتلا به پرفشاری خون هستید و باید تحت درمان قرار بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر، پزشک از شما درباره نحوه زندگی و فعالیتهای روزانه نهن سوال می کند. آنچه که به طور معمول می خورید و می نوشید، و استعمال افراد خانواده شما به فشار خون بالا از مواردی است که به تشخیص بهتر کمک می کند.

همچنین پزشک با انجام نوار قلب و انعکس داری از قفسه سینه و آزمایشات خون و ادرار می تواند علت بالاترین فشار خون را تعیین کند و پس از دانستن علت افزایش فشار خون، راههای درمانی و مراقبتهای بعدی را برنامه ریزی می کند. البته همانطور که قبلاً ذکر کردید فشار خون در بیش از ۹۰٪ افراد علت مشخصی ندارد اینها به هر حال درمان آن بسیار ساده است.

- سن: همزمان با افزایش سن احتمال افزایش فشار خون بیشتر خواهد شد.  
بعضی از داروها فشار خون را بالا می برند، اضطراب و نوشیدن قهوه فشار خون را به طور موقت بالا می برند ولی اثر آنها در دراز مدت مشخصی نیست.  
علائمهای فشار خون بالا کدامند؟

یکی از خصوصیات موزایک فشارخون بالا این است که ممکن است شما مدت زیادی بدون هیچ علامتی فشار خون بالا داشته باشید. به همین دلیل اندازه گیری دوره ای فشار خون توصیه می شود. فشار خون بالا معمولاً بدون علائم است اما ممکن است با علائم زیر همراه باشد:

- سردرد
- خستگی زودرس
- گیجی
- خوابزوی زودرس
- درد قفسه سینه
- نگیبهای کوتاه
- سنگه قلبی و مغزی



در بعضی از موارد نادرست ممکن است سنگه اولین علامت فشار خون بالا است.

## پر فشاری خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که با هر ضربه قلب، از طریق خون به دیواره رگهای بدن وارد می شود. معمولاً واژه فشار خون به موارد بالاتر از حد طبیعی گفته می شود.

فشار خون طبیعی در حدود ۹۰/۶۰ میلی ایتر جیوه است که با انجام فعالیت، استراحت، یا اختلالات، عاطفی، بالا یا پایین می رود، اما بسته به سن و جنس تا حدود ۱۲۰/۹۰ هم قابل قبول در نظر گرفته می شود.

گاهی بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی، یا بعضی از توهمرها علت فشار خون هستند. در این موارد فشار خون تکوین نامیده می شود، و برای درمان فشار بالا باید علت آن بر طرف شود. ولی اگر علت فشار خون مشخص نباشد، آن را فشار خون اولیه می نامند. در حدود ۹۵٪ افرادی که فشار خون بالا دارند، علت آن قابل تعیین نیست اما به هر حال قابل درمان است.

معمولاً فشار خون بالاتر از ۱۲۰/۹۰ را مورد بررسی قرار می دهند.



۱

وقتی فشار خون بالاست، قلب برای اینکه مقدار خون مورد نیاز بدن را به داخل رگها پمپ کند، باید سخت تر کار کند. فشار بالا در طولانی مدت باعث آسیب تر شدن دیواره رگها و تشنگنده شدن آنها و لغت شدن خون می شود. و در نتیجه سنگته اتفاق می افتد.



فشار خون را از هر دو دست جداگانه و در ساعتهاى مختلف شبانه روز اندازه گیری کنید. گاهی لازم است فشار خون در حالت استراحت، و سپس در وضعیهای نشسته، ایستاده، و خوابیده اندازه گیری و با هم مقایسه شود. نارسوز، به پزشک کمک می کند که علت فشار خون و روش درمان آن را تعیین کند.

۲

از آنجا که با افزایش سن، توانایی رگها برای گشاد شدن و جمع شدن کم می شود، احتمال بروز فشار خون در این سنین بیشتر است. بنابراین این افراد باید بیشتر مراقب فشار خون خود باشند.

چرا فشار خون بالا می رود؟

دلایل متفاوتی در بالا بردن فشار خون نقش دارند، از جمله آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

داشتن اضافه وزن

سیگار کشیدن

تصرف رژیم غذایی پرانرژی

تصرف زیاد الکل

عوامل محیط دیگری که در ابتدا به فشار خون بالا می‌انند

شامل اینهاست:

تولد: سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان به فشار خون بالا مبتلا می شوند.

جنسیت: تا سن ۵۵ سالگی مردان بیش از زنان احتمال ابتلا به فشار خون بالا را دارند ولی بعد از سن ۶۵ سالگی، زنان بیش از مردان مبتلا می شوند.

وراثت: اگر والدین شما فشار خون بالا دارند، شما نیز در معرض خطر هستید.

۳