



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

پرفشاری خون چیست؟

(HTN)

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



درمان دارویی:

دارو های زیادی برای کنترل فشار خون وجود دارد که می بایست توسط پزشک متخصص برای شما تجویز شود. میزان داروی مصرفی خود را بدون اجازه و نظر پزشک معالج خود به هیچ عنوان تغییر ندهید.

رژیم غذایی:

- مصرف غذاهای شور (کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ و نظایر آن) کاهش یابد.
- با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان استفاده شوند
- محدود کردن سدیم همراهِ با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

عوارض فشار خون:

افزایش فشار خون به عنوان یک عامل خطر آفرین برای ایجاد بیماری های قلبی، عروقی، مغزی و کلیوی می باشد. افزایش فشار خون به مدت طولانی سبب صدمه عروق خونی در اندام های حیاتی مانند قلب، کلیه، مغز و چشم می شود. به طور خلاصه بیماری های زیر در پی افزایش فشار خون اتفاق می افتد:

- ۱- نارسایی قلبی
- ۲- خونریزی شبکیه
- ۳- سکته قلبی
- ۴- سکته مغزی
- ۵- یزرگ شدن بطن قلب
- ۶- اختلال در عملکرد کلیوی
- ۷- درد های قفسه سینه
- ۸- سرگیجه، سردرد، شب ادراری
- ۹- خونریزی از بینی

درمان فشار خون:

روشهای درمان به دودسته روشهای دارویی و غیر دارویی تقسیم میشود.

روشهای غیر دارویی شامل:

- اجتناب از مصرف الکل
- اجتناب از مصرف سیگار
- انجام تمرینات ورزشی منظم

خون از قلب به وسیله عروق خونی موسوم به سرخرگها به تمام نقاط بدن منتقل می شود. فشار خون نیرویی است از خون که به دیواره سرخرگ ها فشار می آورد. فشار خون شما وقتی که قلب میزند در بالاترین حد است.، این موسوم به فشار سیستول است.وقتی که قلب در حال استراحت است، بین ضربانات ، فشارخون کاهش می یابد ، این فشار خون دیاستول است.فشار خون در خلال روز تغییر می کند . زمانی که شما خواب هستید در پایین ترین حد و وقتی که شما بر می خیزید افزایش می یابد.همچنین وقتی شما هیجان زده و یا عصبی هستید افزایش می یابد. در اندازه گیری فشار خون هر دو شماره مهم هستند. اگر یکی یا هر دو شماره معمولا بالا باشد ، شما دارای فشار خون هستید. اگر شما تحت درمان برای فشار خون هستید ، هنوز دارای فشار خون هستید حتی اگر اندازه گیری مکرر فشار خون شما ثابت و در محدوده نرمال باشد .



جدول طبقه بندی فشار خون:

طبقه	سیستول (عدد بالا)	دیاستول (عدد پایین)
مطلوب/ طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش فشار خون بالا	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۸۰
فشار خون بالا: مرحله ۱	۱۵۹-۱۴۰	۹۹-۹۰
فشار خون بالا: مرحله ۲	۱۶۰ و بیشتر	۱۰۰ و بیشتر

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می گردد. در دسته اول علت فشار خون بالا مشخص نمی باشد و به صورت اولیه ایجاد شده است. در فشار خون ثانویه افزایش فشار خون به دنبال یک بیماری دیگر اتفاق می افتد و آن بیماری را می توان به عنوان علت افزایش فشار خون در نظر گرفت که در صورت کنترل بیماری اصلی، پرفشاری خون نیز به صورت مناسب تری کنترل می گردد.

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سال ها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی متوجه بیماری خود می گردند که دچار علائم (مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت) می شوند که در واقع این علائم عوارض فشار خون بالاست، لذا تنها راهی که می توان در زمان مناسب به آن پی برد، اندازه گیری دوره ای و منظم فشار خون به وسیله دستگاه