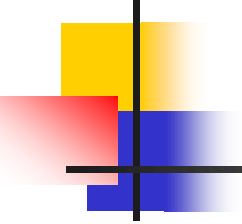


# فشار خون





■ فشار خون بالا یا قاتل بی سر و صدا، نامی است که برای حالتی بکار می رود که از هر ۵ فرد بالغ یک نفر دچار آن می شود و سالیانه باعث هزاران مرگ می گردد، در حالیکه معمولاً هیچ نشانه ای ندارد.

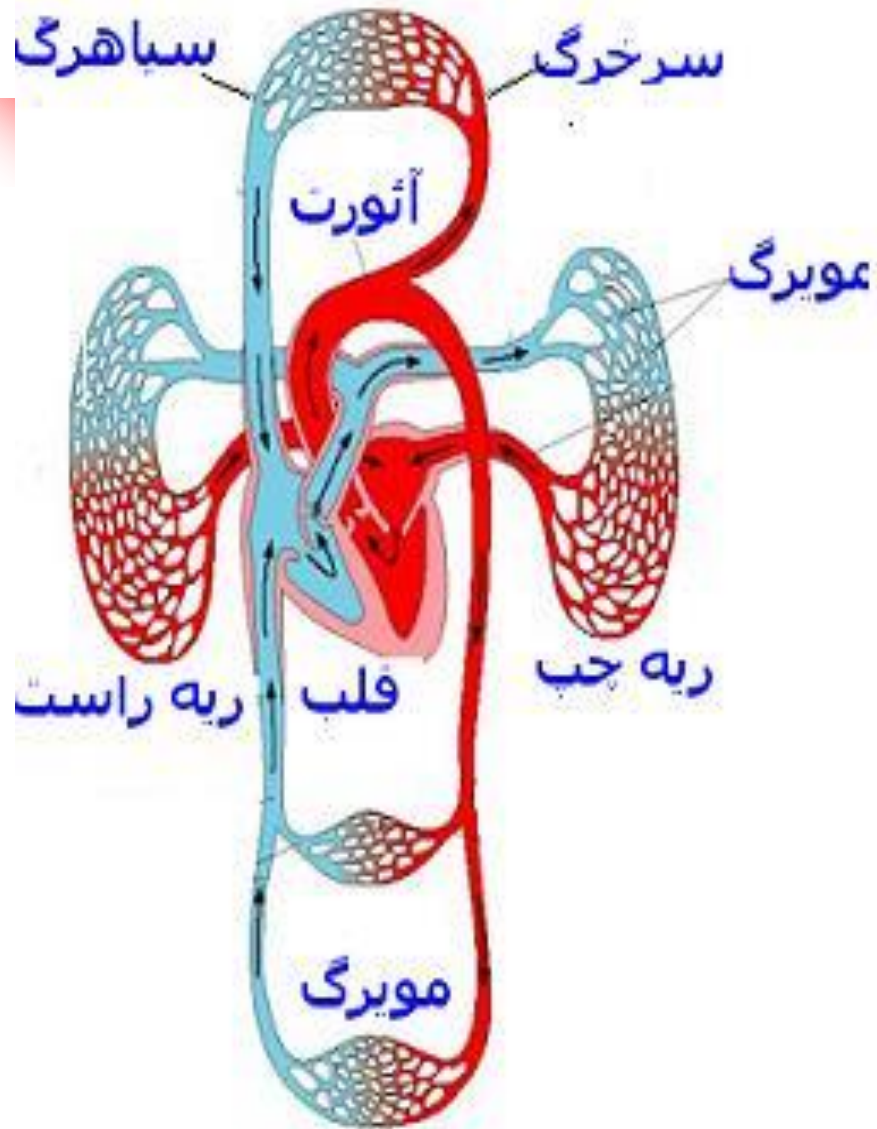
در واقع فشار خون بالا حالتی است که فهم آن آسان، آزمایش تشخیصی اش آسان، سریع و بی درد است و درمانش نیز کاملاً ساده می باشد.

■ فشار خون بالا در صورت عدم درمان می تواند باعث سکته های مغزی، نارسائی کلیوی، یا مشکلات بینائی شود. همچنین با افزایش فشار در رگهای خونی. قلب هم باید در برابر فشار برای پمپ کردن سخت تر کار کند، که این میتواند به نارسائی قلبی یا حمله قلبی منتهی شود.

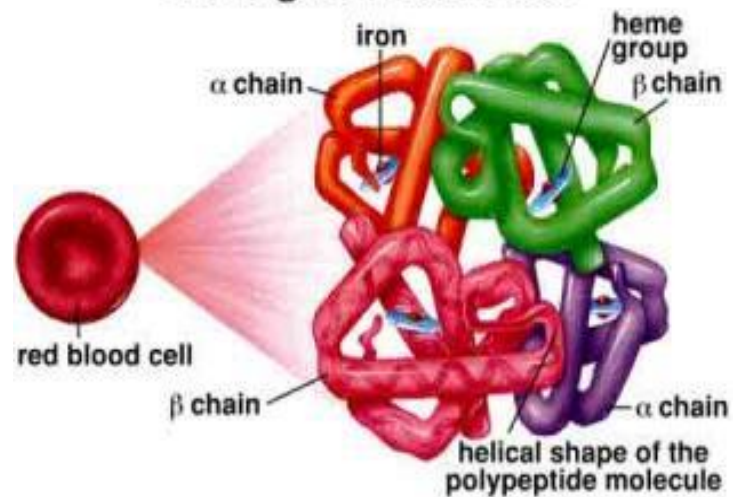


# فشار خون چیست؟

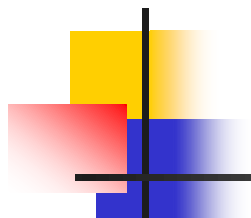
- قلب یک تلمبه است. با هر بار زدن، فشرده شده و خون را با نیرو وارد رگهای خونی میکند. این رگها لوله های ارتجاعی هستند که خون را با اکسیژن و مواد مغذی به همه قسمتهای بدن حمل میکنند. خون از طریق سرخرگها از قلب خارج گردیده و از طریق سیاهرگها به قلب برمیگردد. فشار خون بیش از حد طبیعی یک مشکل محسوب میگردد، چون همان افزایش فشار در سرخرگها است.
- هر چیزی که رگهای خونی را مسدود نماید (چربی) یا سبب کوچکتر شدن آنها شود (فشار مربوط به مواد شیمیائی و نیکوتین) یا باعث پر شدن آنها از مایعات زیاد شود (نمک) سبب افزایش فشار خون خواهد شد.
- بعضی از مهمترین اعضاء بدن مانند مغز، کلیه ها، چشم و قلب اکسیژن و غذایشان را از رگهای کوچک خونی می گیرند و وقتی فشار در این رگها افزایش می یابد، ممکن است آسیب ببینند یا جریان خون بعلت تنگ بودن رگها در آنها کاهش پیدا کند.



### Hemoglobin Molecule



# علت بالا رفتن فشار خون



## فاکتورهای خطر غیر قابل کنترل

- **وراثت:** اگر یکی از پدر و مادری ا هر دوی آنها یا خویشاوندان نزدیک فشار خون بالا داشته اند یا دارند، خطر وقوع فشارخون بالا در شما افزایش می یابد.
- **نژاد:** درمقایسه با سفیدپوستان، سیاهان بیشتر دچار فشار خون میشوند.
- **جنس:** خطر فشار خون بالا در مردها بیشتر از زنهاست. ولی پس از یائسگی، خطر فشار خون بالا در زنها افزایش می یابد.
- **سن:** همراه با افزایش سن، خطر وقوع فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.
- **داشتن یک یا دو مورد از این فاکتورها به معنی این است که شانس شما بیشتر است و فاکتورهای خطر قابل کنترل برای شما مهمتر است**

# فاکتورهای خطر قابل کنترل



■ **وزن:** وقتی وزن افزایش می یابد، خطر ایجاد فشار خون بالا نیز افزایش می یابد. در واقع بیشتر موارد ایجاد فشار خون که با افزایش سن مشاهده می کنیم، می تواند به علت این واقعیت باشد که بسیاری از افراد همراه با افزایش سن به اضافه کردن وزن گرایش پیدا می کنند.

■ **مصرف الکل:** مصرف مداوم نوشابه های الکلی، فشارخون را افزایش می دهد.

■ **سدیم:** بدن بسیاری از افراد نسبت به سدیم مصرفی اشان حساس است. نمک که ۴۰٪ سدیم دارد، منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی مردم کشور ماست. ما به خوردن هر چه بیشتر سدیم گرایش داریم. هم به شکل آشکار مانند چیپس، بادام زمینی، خیار شور، آجیل و... و هم به شکل پنهان مثل غذاهای کنسروی، انواع سسها و....





■ **کشیدن سیگار:** سیگار کشیدن تاثیر زیادی بر فشار خون دارد. نیکوتین موجود در سیگار باعث کوچکتر شدن رگهای خونی شده و این جمع شدن و فشردگی سبب افزایش فشار خون می شود.

■ **داروهای خوراکی جلوگیری از بارداری:** در بعضی از زنان که این داروها را مصرف می کنند، افزایش فشار خون دیده شده است.

■ **سرکوب کردن عصبانیت:** مطالعات جدید نشان می دهد، افرادی که عصبانیت و ناامیدی را در خود زیاد نگه می دارند، به داشتن فشار خون و مشکلات قلبی گرایش بیشتری نشان می دهند

■ **شیوه زندگی بی تحرک:** بدون ورزش مرتب، رگهای خونی و ماهیچه ها در بدن شروع به از دست دادن حالتشان خواهند کرد و نتیجه غالباً یک فشار خون بالا است. بعلاوه ورزش نکردن مرتب می تواند در اضافه وزن دخالت داشته باشد.

■ **هر قدر خطرات قابل کنترل که دارید بیشتر باشد، شانس حمله قلبی و سکتة بیشتر است. اگر این فاکتورها در شما وجود دارند، بسیار مهم است که فشارخونتان را کنترل کنید.**

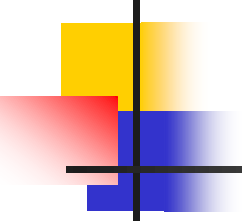
# علت های ایجاد فشار خون بالا چیست ؟

۹۴٪ موارد بدون علت تشخیص

◀ فشار خون اولیه  
داده می شوند.

۶٪ موارد بر اثر بیماری های دیگر هستند.

◀ فشار خون ثانویه



## ➤ در فشار خون اولیه :

۶۰٪ افراد وقتی رژیم غذایی کم نمک استفاده کنند،  
فشارخونشان کنترل می شود.

در ۴۰٪ افراد محدودیت مصرف نمک تأثیری روی فشارخون ندارد.

## ➤ در فشار خون ثانویه :

شایعترین علت ایجادکننده فشارخون بیماریهای کلیوی  
می باشد.

قرص های ضدبارداری در خانم هادر ۵-۱٪ میتواند باعث فشارخون  
شود.

# سایر علت های ایجاد فشار خون بالا

❖ بیماریهای کلیوی

❖ مصرف برخی داروها (داروهای هورمونی، کورتون ها  
و مسکن ها)

❖ مصرف برخی مواد غذایی ( نمک، کافئین و شیرین بیان)

❖ سیگار و دخانیات



# عوامل تعیین کننده پیش آگهی بد در فشار خون بالا

- مردان جوان سیاهپوست
- افراد سیگاری
- افرادی که چربی و قند خون بالا دارند
- افراد چاق



# علائم بیماری فشارخون بالا چیست؟

♦ در اکثر موارد علائمی ندارد.

گاهی، علائمی همچون:

♦ سردرد

♦ اختلالات بینایی

♦ تهوع

♦ استفراغ

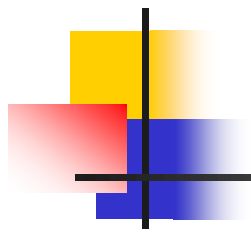
# تشخیص

راه تشخیص به موقع فشارخون بالا، کنترل  
مرتب فشارخون می باشد.  
( به خصوص افراد در معرض خطر )

# چه کسانی باید فشار خون خود را مرتب کنترل کنند؟

- تمام افراد ۳۰ سال به بالا
- افراد کم تحرک
- افراد چاق
- افراد با اختلال در چربی خون
- افراد که سابقه بیماری کلیوی و عفونت های مکرر کلیه دارند.
- بیماران دیابتی
- افراد سیگاری
- افراد که سابقه بیماری فشار خون بالا و یا بیماری های قلبی عروقی در خانواده دارند.

# درگیری اعضاء مختلف در اثر فشار خون



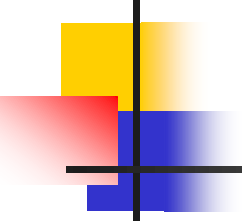
♦ درگیری قلبی

♦ درگیری مغزی

شایعترین علامت عصبی، سردرد ناحیه پشت سر هنگام صبح است.  
گاهی سرگیجه، سبکی سر، وزوز گوش و تاری دید هم دیده می شود.  
گاهی افزایش ناگهانی فشار خون ایجاد خونریزی داخل مغزی می کند.

♦ درگیری کلیوی

♦ درگیری چشم



# طبقه‌بندی فشار خون در بزرگسالان

## (بر حسب میلی متر جیوه)

---

۱. طبیعی

فشار خون سیستولی کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و دیاستولی کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه

۲. مرحله قبل از پرفشاری خون

فشار خون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی‌متر جیوه و دیاستولی بین ۸۰ تا ۸۹ میلی‌متر جیوه

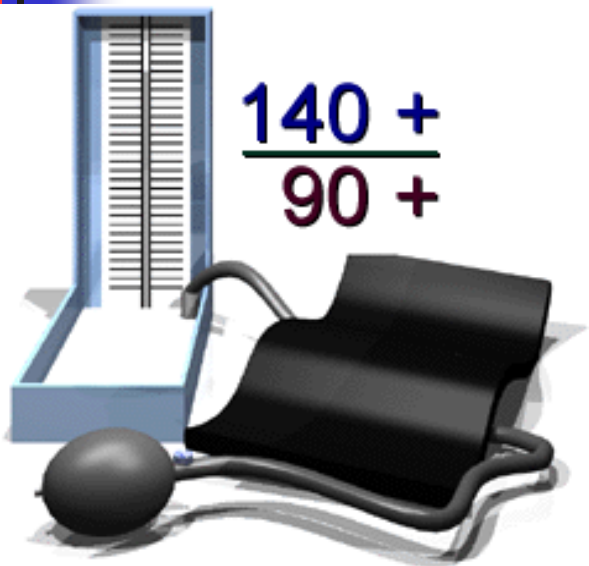
۳. پرفشاری خون مرحله اول

فشار خون سیستولی بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ میلی‌متر جیوه و دیاستولی بین ۹۰ تا ۹۹ میلی‌متر جیوه

۴. پرفشاری خون مرحله دوم

فشار خون سیستولی بیشتر یا مساوی ۱۶۰ میلی‌متر جیوه و دیاستولی بیشتر یا مساوی ۱۰۰ میلی‌متر جیوه

◀ افرادی که در دو نوبت اندازه گیری فشار خون ،  
فشارخون بالاتر از ۹۰/۱۴۰ دارند، نیاز به درمان دارند.



◀ وقتی فشارخون بالا تشخیص داده شد، اولین اقدام  
کاهش فاکتورهای خطر است.

# عوامل مؤثر در جلوگیری از ابتلا به بیماری فشارخون بالا



نماینده شیوه های نادرست زندگی و جایگزین نمودن آنها با رفتارهای بهداشتی

# نمونه رفتارهای غیربهداشتی که در ابتلا به بیماری فشار خون بالا مؤثر هستند.

- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ استعمال هر نوع دخانیات و سیگار
- ✓ عدم فعالیت بدنی منظم
- ✓ عدم مصرف سبزی و میوه
- ✓ خوردن غذاهای چرب و یا سرخ کرده و غذاهای آماده
- ✓ مصرف بیش از حد قند و شیرینی
- ✓ اضافه وزن و چاقی

# نمونه رفتارهای بهداشتی

♦ کاهش مصرف نمک

(میزان مصرف نمک روزانه باید کمتر از ۵ گرم باشد. یعنی نمک از سر سفره غذا حذف شود)

♦ ترک سیگار و الکل

♦ فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در بیشتر روزهای هفته)

♦ کاهش مصرف قند و شیرینی

♦ کنترل دیابت

♦ کاهش چربی خون

♦ تغذیه مناسب

خودداری از مصرف مواد غذایی چرب و یا به حداقل رساندن آنها  
آب پز، بخارپز و یا حداقل کبابی کردن غذاهای سرخ کردن آنها  
استفاده همیشگی و دائم از میوه ها و سبزیجات



# میوه ها و سبزیجات مؤثر در کاهش فشار خون

میوه ها و سبزیجات مؤثر در کاهش فشار خون

❖ سیر

❖ گوجه فرنگی

❖ تره فرنگی

❖ شنبلیله

❖ شوید

❖ کرفس

❖ لیموترش

❖ گلابی

❖ زیتون

❖ پیاز







در صورتی که بارعایت رفتارهای  
بهداشتی و کاهش فاکتورهای خطر،  
فشار خون کنترل نشد باید  
دارودرمانی شروع شود.



# مواردی که فشارخون به درمان پاسخ نمی دهد.

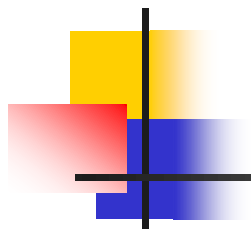
- ✓ شایعترین علت عمل نکردن به توصیه های پزشک معالج و عدم مصرف صحیح دارو است.
- ✓ مصرف همزمان قرص های ضدبارداری .
- ✓ اضافه وزن زیاد .
- ✓ استفاده بیش از حد نمک .



# فشار خون اورژانسی

- افزایش ناگهانی فشار خون که همراه با آسیب ارگان هایی مانند مغز، قلب یا کلیه باشد.
- فشار دیاستولیک بالاتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه
- درمان با داروهای کاهنده فشار خون هر ساعت ۲۵٪ کاهش فشار خون





پایان