



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فشار خون

تعریف

شیوع

فاکتورهای محیطی

اهمیت مسئله

- فشارخون بالا، سومین عامل مرگ در دنیا است.
- از هر ۸ مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
- در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند.
- تنها نیمی از موارد ابتلا به فشارخون شناسایی شده است که از این تعداد نیمی تحت درمان هستند. از بین افراد تحت درمان نیز تنها یک سوم از موارد فشارخون، تحت کنترل هستند.
- شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.

علائم فشار خون بالا

سردرد در ناحیه پس سر

سرگیجه

تاری دید

تپش قلب

تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت

درد قفسه سینه

ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

- فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمیکند. به همین دلیل به فشار خون بالا، «قاتل خاموش» هم می گویند.

فشار خون سیستمی جوانان

مکانیسم

علل

پروگنوز

فشار خون دیاستولی میانسالی

شیوع

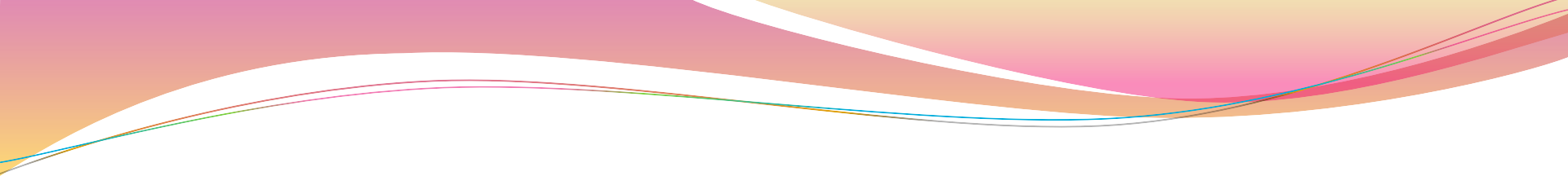
مکانیسم

پروگنوز

فشار خون ایزوله سیستمی افراد مسن

شیوع

مکانیسم



فشار خون مرتبط با چاقی

آپنه خواب

اندازه گیری فشار خون

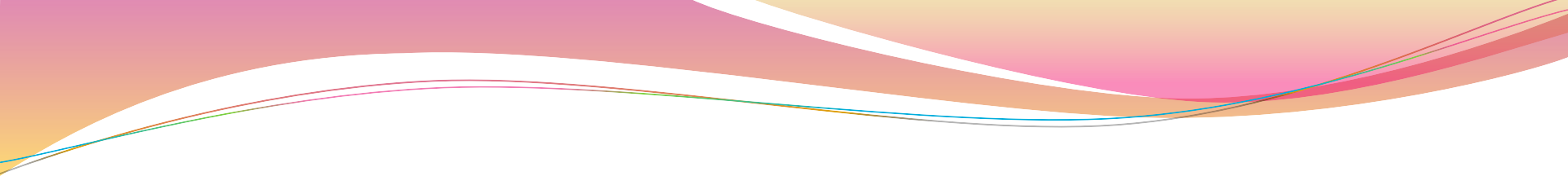
- تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشارسنج است.
- با یک بار اندازه گیری فشارخون، نمی توان فشارخون بالا را تشخیص داد.

اندازه گیری فشار خون

- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یک بار باید فشارخون خود را کنترل کنند.

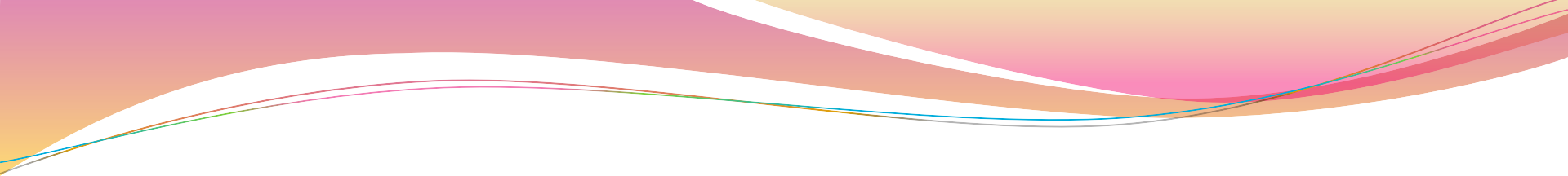
رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح فشار خون

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای ، قهوه و یا سایر نوشیدنی های انرژی زا استفاده نکنید.
- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.
- ناشتا نباشید.
- قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
- در صورتی که نیاز است به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهید.
- برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشارخون بالا دارند اما در منزل فشارخون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

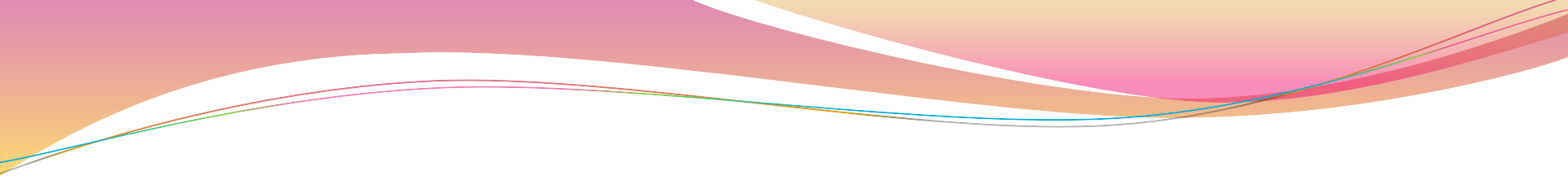


● فشار خون روپوش سفید

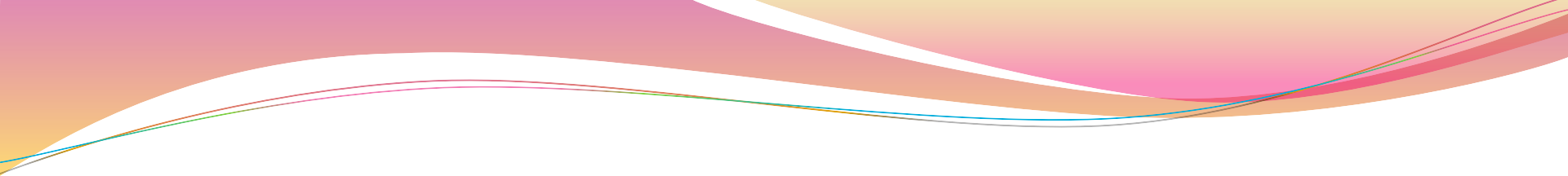
● فشار خون ماسک شده



● اثرات قلبی فشار خون



● فشار خون ثانویه



خسته نباشید