

چه افرادی در معرض خطر بیشتری هستند؟

- سابقه خانوادگی فشار خون بالا در بستگان درجه یک
- افراد بالای ۳۵ سال
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد کم تحرک و فاقد فعالیت جسمانی
- افرادی که رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده استفاده می کنند.
- افراد مبتلا به دیابت، نقرس، بیماری کلیوی
- زنان حامله
- زنانی که قرص ضد حاملگی مصرف می کنند.
- افراد سیگاری
- افراد وابسته به الکل
- افراد پر استرس

پر فشار خونی کنترل نشده منجر به چه مواردی می شود؟

- سکته مغزی
- نارسایی قلبی
- حمله قلبی، آنژین قلبی یا هر دو
- نارسایی کلیوی
- بیماری های سرخرگ محیطی

تشخیص و درمان پر فشار خونی

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل اندازه گیری فشارخون آزمایش خون، نوار قلب باشد. اهداف درمان باتوجه به ویژگی های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، کنترل استرس، برنامه ورزش مناسب و اصلاح شیوه زندگی باشند. گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون خود را کنترل نمایید.



پر فشار خونی چیست؟

پر فشار خونی یعنی فشار خون در سرخرگ های شما افزایش یافته است. فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که بصورت دو عدد نوشته می شود، عدد بالاتر یا فشار سیستولیک، مربوط به زمانی است که قلب ضریان دارد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضریان ها می باشد. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ mmHg می باشد. اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین ۱۳۹-۱۲۰ و یا فشار خون دیاستولیک شما بین ۹۸-۸۰ یا (هر دو) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید. پر فشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و یا فشار خون

دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است که البته باید طولانی مدت بالا بماند. در بیشتر موارد پر فشار خونی قابل درمان نیست ولی قابل کنترل است پر فشاری خونی اغلب هیچ علامتی ندارد و در واقع یک قاتل خاموش و آرام است.

از هر سه نفر بزرگسال یک نفر به پر فشار خونی مبتلا است و در اکثر موارد از پر فشار خونی خود آگاه نیست. درمان پر فشاری خون سخت و مشکل نیست ولی در صورت عدم درمان به موقع احتمال سکته های قلبی و مغزی افزایش می یابد. با کنترل منظم فشار خون و استفاده از داروهای کاهنده فشار خون تحت نظر پزشک سالم تر زندگی کنید.

پرفشاری خون



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
ایرانشهر

تهیه کنندگان:
زند (سرپرستار)
غفوری (سوپروایزر آموزشی)
واحد آموزش

www.iranshahrhospital.com
info@iranshahrhospital.com



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

ایرانشهر

تهیه و تنظیم: رویا نجفی

- پس اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پایین تر چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک مصرف نمایید.
- از لحاظ جسمانی فعال باشید، دست کم ۳۰ دقیقه یا بیشتر در تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید فشار خونتان را در این سطح حفظ کنید.
- به جای غذاهای ناسالم و پرچرب از سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید

داروها

در صورت عدم کنترل بیماری، با رعایت موارد فوق ممکن است نیاز به درمان دارویی باشد. برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی کمک می کنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید، سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربه آهسته تری همراه با قدرت کمتری داشته باشد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- درد قفسه سینه
- علی رغم درمان، علائم فشار خون بالا ادامه داشته باشد.
- اگر علائم جدید و غیر قابل توجهی ظاهر شود.

خیابان شریعتی | بالاتر از سه راه طالقانی

خیابان شهید جواد کارگر

تلفن: ۹-۷۷۶۰۸۰۶۱ (+۹۸۲۱)

تلفن: ۷۱۹۶۰ (+۹۸۲۱)

نمابر: ۷۷۶۰۷۰۱۶ (+۹۸۲۱)

