

## فشار خون چیست ؟

فشار خون همان نیرویی است که خون را از طریق سیستم گردش خون ما به حرکت در می آورد . میزان فشار خون، با دو عدد مشخص میشود که فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) را نشان می دهد .

## فشار خون نرمال چیست :

فشار خون در حالت طبیعی باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ باشد. در صورتی که فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ باشد، شخص در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارد و فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بالاتر نشان دهنده ابتلا به بیماری پرفشاری خون است .

## افراد در معرض فشار خون :

افزایش فشار خون در بین افراد بالاتر از ۴۵ سال متداول است . داشتن سابقه خانوادگی از عوامل افزایش ریسک ابتلا به فشار خون بالا است . بالا بودن فشار خون از عمده ترین ریسک فاکتورهای حمله قلبی و سکته مغزی است .

## فشار خون بالا چه علائمی دارد :

افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند . ممکن است سال ها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی متوجه بیماری خود می گردند که دچار علائمی (مثل سردرد ، تاری و اختلال دید ، درد قفسه سینه ، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت) می شوند که در واقع این علائم از عوارض فشار خون بالاست .

لذا تنها راهی که می توان در زمان مناسب به ابتلا به فشار خون بالا پی برد ، اندازه گیری دوره ای و منظم فشار خون به وسیله دستگاه فشارسنج است .

## عوامل خطر ساز در ایجاد فشار خون بالا :

- سیگار کشیدن
- اضافه وزن و چاقی
- کمبود فعالیت فیزیکی
- مصرف زیاد نمک و حساسیت به سدیم
- مصرف الکل
- استرس
- افزایش سن
- عوامل ژنتیکی
- غده آدرنال و تیروئید
- اختلالات خواب



## توصیه هایی در جهت درمان فشار خون

### بالا :

اولین قدم برای درمان فشار خون بالا این است که سبک زندگی خود را تغییر دهید . مهمترین نکته در هنگام تغییر سبک زندگی شما این است که مراقب وزن خود باشید و از چاق شدن خود جلوگیری کنید .

اگر اضافه وزن دارید ، رژیم بگیرید ، برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند بهتر است که روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنند. با انجام ورزش به صورت روزانه و منظم می توانید ، فشار خون خود را کنترل کنید .

غذاهای چرب و پر نمک به طور جدی سلامتی شما را تهدید می کند ، سعی کنید مصرف این مواد غذایی را به طور کامل کنار بگذارید و به سراغ مصرف مواد غذایی سالم مانند انواع غلات کامل ، میوه ، سبزیجات ، لبنیات و . . بروید .

مصرف دخانیات ، خوردن الکل ، خوردن فست فودها ، مصرف نمک و . . به طور قابل توجهی فشار خون شما را بالا می برند . اگر به دنبال درمان فشار خون بالای خود هستید ، از مصرف آن ها خودداری کنید .

مصرف پتاسیم را بالا ببرید ، پتاسیم از جمله مواد معدنی است که به تنظیم سدیم موجود در عروق کمک می کند .

## بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
بیمارستان غدیر



## فشار خون

واحد آموزش سلامت  
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

۱۴۰۴

## جمع بندی:

فشارخون یکی از بیماری های است که از علل مختلف به وجود می آید و می توان این بیماری را با اصلاح رفتاری و غذایی و همچنین با روش های خانگی تا حدودی کنترل کرد در غیر این صورت می توان به پزشک مراجعه کرد و از طریق دارو این عارضه را بهبود بخشید.



منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

آدرس: بیمارستان غدیر سیاهکل  
شماره تماس: ۰۱۳۴۱۳۲۶۲۴۶

## در ادامه:

استفاده از مواد غذایی سالم، کم چرب و سرخ نکرده، استفاده به اندازه از ادویه ها، کم کردن نمک غذا، استفاده کمتر از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و انواع کالباس، انجام فعالیت فیزیکی مناسب یعنی تقریباً روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرکات نرمشی و یا پیاده روی آهسته و همچنین ترک کردن انواع دخانیات مثل سیگار و قلیان، از همه مهم تر دوری از استرس و داشتن خواب کافی و عمیق میتوانند به درمان فشار خون بالا و جلوگیری از آن کمک کنند.

البته چنانچه با رعایت موارد ذکر شده برای جلوگیری از فشار خون بالا همچنان دچار افزایش فشار خون هستید، حتما باید به پزشک مراجعه و دستورات دارویی لازم را بگیرید.

