



فشارخون

(ویژه آموزش بیماران)



منبع: برونر سوارث
کتابچه آموزش بیماران ال- کارینو
تاریخ بازنگری: پاییز ۹۷
تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۴۰۰

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون هستند؟

همه انسان ها به شکل بالقوه در معرض ابتلا به این بیماری هستند، اما خطر بعضی از ما را بیشتر تهدید می کند. افرادی که بعضی از اعضای خانواده شان مبتلا به فشار خون هستند.

افرادی که سیگار می کشند.

زنانی که حامله هستند.

زنانی که از قرص های ضدبارداری استفاده می کنند.

افرادی که بالای ۳۵ سال سن دارند.

افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند.

کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند.

3sh-else-05-35

دفتر بهبود کیفیت-واحد آموزش به بیمار

آدرس: خیابان ری، خیابان شهید رضوی

www.3shaban.com

تلفن: ۰۹-۳۳۱۲۹۱۱۱

تنها راه قطعی برای اینکه شما را از وضعیت فشار خونتان باخبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند.

علایمی مانند:

-سردردشدید

-سرگیجه

-مشکلات بینایی

-درد قفسه سینه

-تنفس سخت

-ضربان قلب نامنظم

-وجود خون در ادرار

فشار خون چیست؟ چه چیز باعث افزایش فشار خون می شود و این افزایش چه نشانه هایی دارد؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشارخون که هایپرتنشن نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی است زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا آترواسکلروز □ این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشارخون نرمال چه اندازه است؟

فشارخون براساس مقدارو میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

۱-نرمال -کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر

۲-قبل از ابتلا به فشارخون ۱۳۰-۸۹/۱۲۰-۸۰ میلیمتر جیوه

۳-فشارخون -خفیف ۱۵۹-۱۴۰/۹۹-۹۰ میلیمتر جیوه

۴-فشارخون - متوسط ۱۷۹-۱۶۰/۱۰۹-۱۰۰ میلیمتر جیوه

۵-فشارخون شدید ۱۸۰/۱۱۰ میلیمتر جیوه

چه عاملی باعث بوجود آمدن فشارخون می شوند؟

دلایل قطعی افزایش فشارخون هنوز شناخته نشده اند براساس تحقیقات چندین عامل که در ادامه مطلب می آیند ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند

-سیگار کشیدن

-داشتن اضافه وزن

-نداشتن فعالیت فیزیکی

-رژیم غذایی پر نمک

-مصرف مشروبات الکلی

-استرس و اضطراب

-سن بالا

-عوامل ژنتیکی

-سابقه خانوادگی فشار خون بالا

-بیماری کلیوی مزمن

-اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علائم فشارخون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشارخون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشارخون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند .