

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 فشار خون 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» است. این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

#### فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

- ۱- نرمال؛ کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه
- ۲- قبل از ابتلا به فشار خون ۱۳۰-۱۲۰/۸۹-۸۰ میلیمتر جیوه
- ۳- فشار خون - خفیف ۱۵۹-۱۴۰/۹۹-۹۰ میلیمتر جیوه
- ۴- فشار خون - متوسط ۱۷۹-۱۶۰/۱۰۹-۱۰۰ میلیمتر جیوه
- ۵- فشار خون شدید ۱۸۰ / ۱۱۰ میلیمتر جیوه

#### علل:

دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده اند اما بر اساس 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

#### چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون 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 ضد بارداری استفاده می کنند.
- افرادی که بالای ۳۵ سال سن دارند.
- افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند.
- افرادی که فعالیت فیزیکی ندارند.
- کسانی که الکل مصرف می کنند.
- کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند



دارای گواهینامه استاندارد ایزو ۹۰۰۱  
در مدیریت کیفیت و درجه یک عالی ارزشیابی

# فشار خون

تنظیم و هماهنگی : واحد آموزش  
تهیه کننده : مریم ناوی ( کارشناس آموزش )

آدرس: خیابان شهید مفتح ، خیابان وحید ۳  
تلفن : ۰۲۷۸۷۰۰۱ (۴۰ خط)

صدای مشتری: ارائه نقطه نظرات و انتقادات از طریق پیام کوتاه (SMS)  
به شماره ۳۰۰۱۸۴۵ پیگیری : مدیریت بیمارستان

**چگونه می توان فشار خون را درمان کرد؟**  
فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

- کاهش وزن
- ترک کردن سیگار
- داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
- انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی

## پیشگیری

- وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزنتان هم مفید است .
- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است .
- مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدود ۱ قاشق چای خوری).

- از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید. به نظر می رسد پتاسیم از پرفشاری خون جلوگیری می کند. مصرف ۳۵۰۰ میلیگرم پتاسیم در روز توصیه می شود .
- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید .
- اگر باردار هستید، مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید تا مراقب بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کند
- اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر رژیم غذایی ، ورزش ، کنترل استرس ، ترک دخانیات ، ننوشیدن الکل ، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود.

## منابع:

مرکز تحقیقات اختلالات ایسکمیک. دانشگاه علوم پزشکی

استان گلستان. ۱۳۹۴