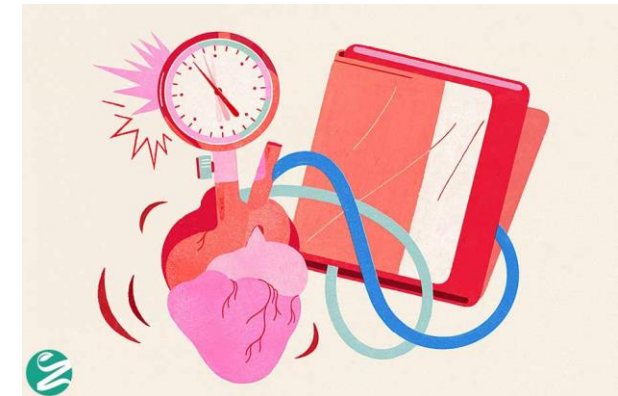


فشار خون

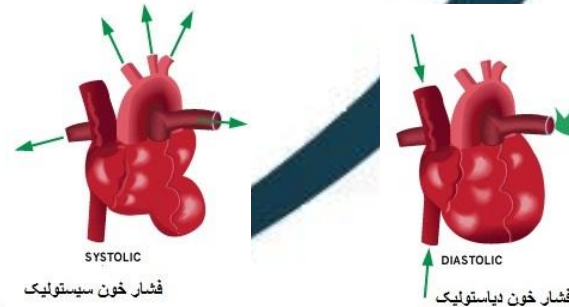


تایید کننده: سیمین مومری

سوپروایزر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۲

برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیروی دارد که این نیرو فشار خون نام دارد و مولد آن قلب است.



قلب، خون را به‌طور مداوم به داخل دو شریان عمده بدن، به‌نام آئورت و شریان ششی پمپ می‌کند. از آنجا که پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریان‌ها، نبض دار است، فشار خون شریانی بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است.

سطح حداکثر یا سطح سیستولی در زمان انقباض قلب و سطح حداقل یا دیاستولی در زمان استراحت قلب به‌وجود می‌آید.

فشار خون به دو عامل مهم بستگی دارد؛ عامل اول برون ده قلب است، یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به‌وسیله قلب به درون آئورت پمپ می‌شود و عامل دوم، مقاومت رگ است. یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ‌ها وجود دارد.

با تغییر برون ده قلب یا مقاومت رگ، مقدار فشار خون تغییر می‌کند. همچنین فشار خون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می‌کند. از جمله این عوامل، وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا، و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو است.

فشار خون براساس سن و جنس و موارد خاص مثل ورزش و فعالیت بدنی تفاوت می‌کند. در هنگام استراحت و خواب میزان آن کاهش می‌یابد و در هنگام ورزش و فعالیت افزایش می‌یابد.

افزایش فشار خون بیش از حد طبیعی را پرفشاری خون یا فشار خون بالا می‌نامند.

تقسیم‌بندی فشار خون

- ✓ فشار خون مطلوب: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه.
- ✓ فشار خون طبیعی: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۳۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۵ میلی‌متر جیوه.
- ✓ فشار خون کمی بالاتر از طبیعی: فشار ماکزیمم بین ۱۳۰-۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم بین ۸۵-۹۰ میلی‌متر جیوه.
- ✓ فشار خون بالا: فشار ماکزیمم ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیش‌تر.

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

- ✓ فشار خون اصلی یا اولیه: علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند.
 - ✓ فشار خون ثانویه: در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور، و قرص‌های ضدبارداری رخ می‌دهد
- فشار خون بالا باعث سختس و افزایش ضخامت سرخرگ‌های خونی می‌شود که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می‌شود.

علائم فشار خون بالا

افراد مبتلا به فشار خون بالا اغلب فاقد علامت بوده و از بیماری خود بی‌اطلاع هستند. علائم قابل درک برای بیمار فشار خونی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

سردرد، تاری دید، سرگیجه، عصبانیت، احساس فشار در قفسه سینه، احساس خفقان.

جدول بررسی فشار خون



مهم‌ترین عوارض فشار خون بالا عبارتند از:

- ✓ بزرگ شدن بطن چپ قلب
- ✓ سکته قلبی
- ✓ سکته مغزی
- ✓ نارسایی قلب

✓ نارسایی کيله

✓ صدمه به عروق خونی چشم‌ها
(خونریزی شبکیه چشم)

پشگیری از فشار خون

- ✓ وزن خودتان را کنترل کنید.
- ✓ از استرس به دور باشید.
- ✓ سیگار را از خودتان دور کنید.
- ✓ به‌طور مرتب ورزش کنید.
- ✓ از مصرف غذای شور و چرب دوری کنید.
- ✓ مصرف سبزیجات و میوه‌جات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ✓ روغن جامد را از سبد مصرف خانوار حذف کنید و به‌جای آن از روغن مایع استفاده کنید (بهترین روغن مایع کانولا می‌باشد).

توجه:

- ✓ داروهای تجویز شده طبق دستور و برنامه‌ریزی منظم مصرف شود.
- ✓ قطع ناگهانی دارو منجر به افزایش مجدد فشار خون می‌شود.
- ✓ مصرف نادرست دارو ممکن است باعث افزایش قابل توجه فشار خون شود.
- ✓ داروهای ضد فشارخون می‌توانند باعث کاهش فشار خون به کم‌تر از حد طبیعی شوند یا کاهش فشار خون وضعیتی که در زمان تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و از نشسته به ایستاده رخ می‌دهد.

در هنگام تغییر وضعیت خود به آرامی از خوابیده به نشسته قرار گیرید و سپس به آرامی به حالت ایستاده درآیید تا دچار سرگیجه و سقوط نشوید. چنانچه در حین مصرف داروهای ضدفشار خون دچار علائم ذکر شده شدید، پزشک معالج خود را در جریان قرار دهید.

منبع: برونر و سودارث ۲۰۱۸