



بیمارستان فوق تخصصی رازی

بیمارستان آموزشی ، پژوهشی و درمانی رازی ایلام

مجموعه پمفلت های آموزشی

عنوان آموزشی:

پرفشاری خون:



High blood pressure (hypertension)

واحد آموزش همگانی دپارتمان پیشگیری و ارتقای سلامت بیمارستان رازی

پرفشاری خون چیست؟

نام دیگر پرفشاری خون، هیپرتانسیون می باشد. پرفشاری خون یعنی این که مقدار فشار خون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است.

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی می باشد که به صورت دو عدد مثلا 80/120 نوشته می شود. عدد بالاتر فشار سیستولیک است که این عدد مربوط به زمانی است که قلب دارای ضربان است و عدد پایین تر فشار دیاستولیک است که این عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربان ها می باشد.

❖ **فشار خون طبیعی:** فشار خون سیستولیک زیر 120mmHg و فشار خون دیاستولیک زیر 80mmHg می باشد.

❖ **فشار خون افزایش یافته:** اگر شما بزرگ سال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین 120-129mmHg و فشار خون دیاستولیک شما زیر 80mmHg می باشد.

❖ **پرفشاری خون:**

مرحله یک فشار خون بالا: فشار سیستولیک 130-139mmHg یا فشار خون دیاستولیک 80-89mmHg می باشد.

مرحله دو فشار خون بالا: فشار سیستولیک 140mmHg یا بیشتر یا فشار خون دیاستولیک 90mmHg یا بیشتر می باشد.

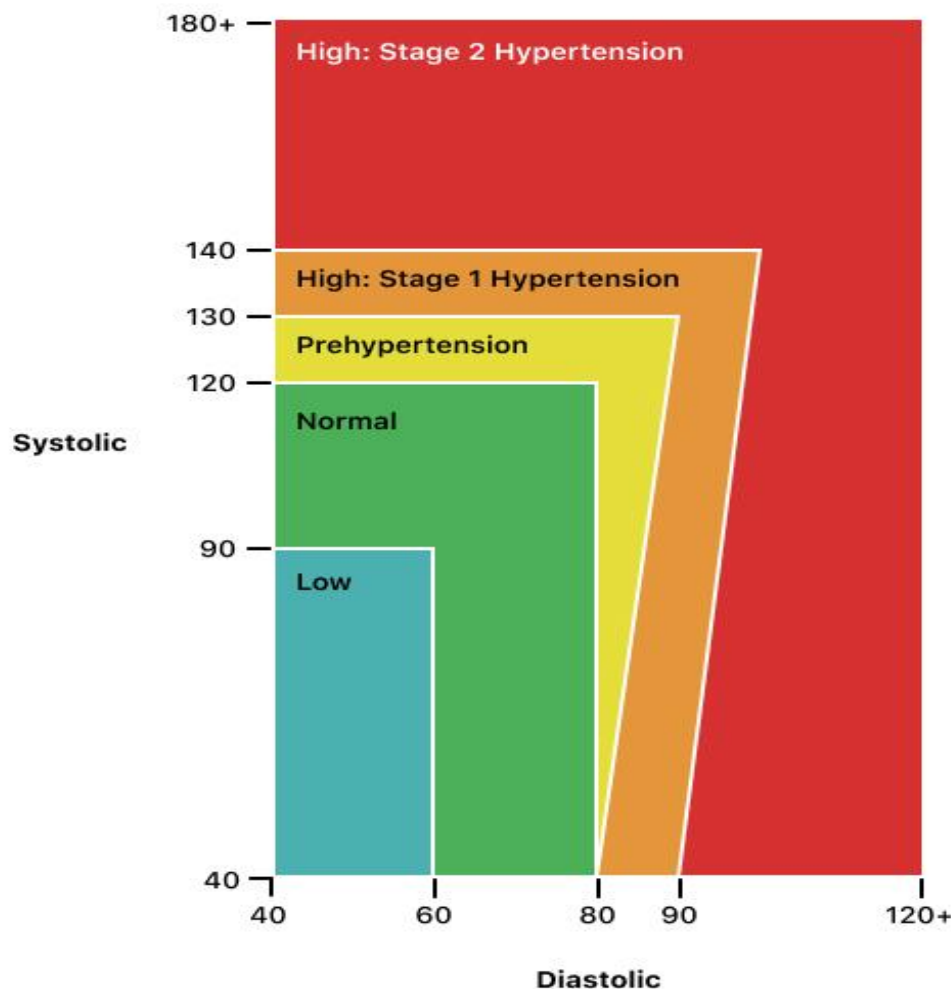
هیچکس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پرفشاری خون چیست! در بیشتر موارد پرفشاری خون قابل کنترل می باشد.

پرفشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد.

پرفشاری خون درواقع یک قاتل تدریجی و آرام می باشد.

از هر سه فرد بزرگسال یک نفر مبتلا به پرفشاری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پرفشاری خون، آگاه نمی باشند. درمان فشار خون مشکل و خطرناک نمی باشد. پرفشاری خون باعث افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود. اگر شما فشار خون خود را کنترل کنید، سالم تر زندگی خواهید کرد.

Blood Pressure Chart



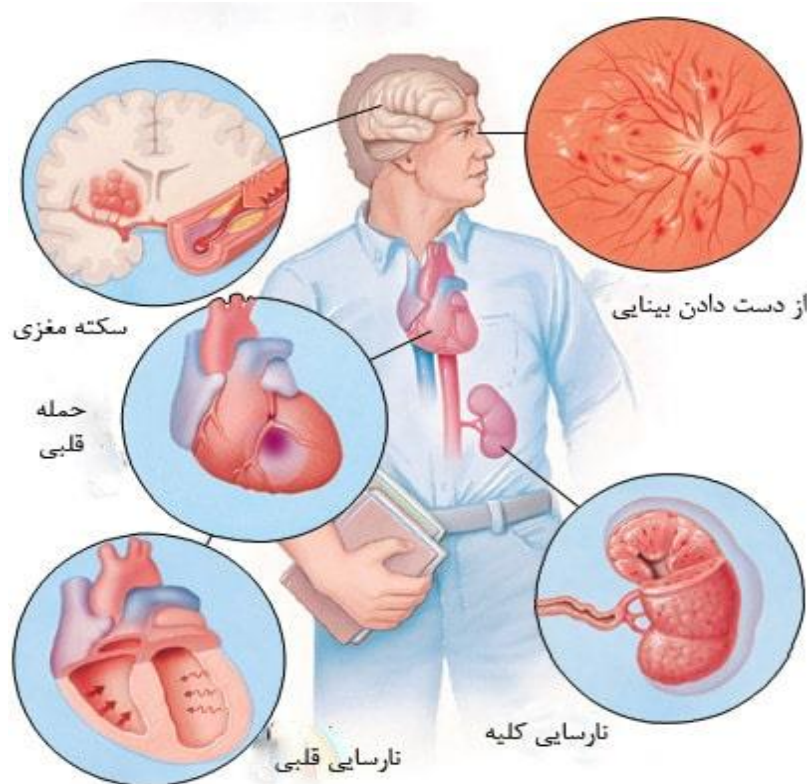
چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- ❖ افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون
- ❖ افراد بالای 35 سال
- ❖ افراد چاق
- ❖ افراد فاقد فعالیت جسمانی
- ❖ افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند
- ❖ افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون ، نقرس ، بیماری کلیوی
- ❖ زنان حامله
- ❖ زنانی که قرص های ضد بارداری مصرف می کنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است، سابقه خانوادگی از فشار خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.
- ❖ افرادی که الکل مصرف می کنند



من چگونه میتوانم بفهمم که فشار خونم بالاست؟

شما معمولاً به تنهایی نمی‌توانید متوجه آن بشوید. بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی‌باشند. تنها راه آگاهی از فشار خون چک کردن منظم فشار خون توسط پزشک است.

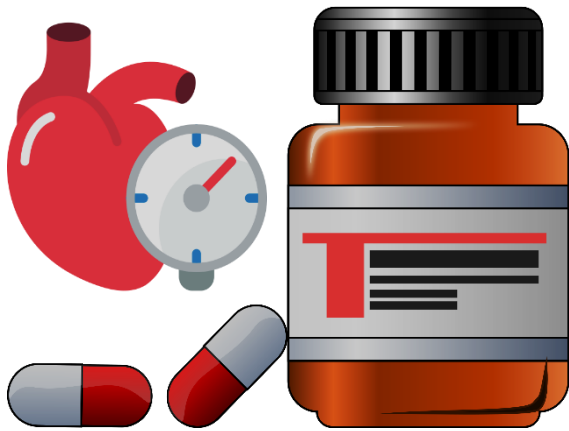


پرفشاری خون کنترل نشده، منجر به چه چیزی می‌شود؟

- ❖ سکته مغزی
- ❖ نارسایی قلبی
- ❖ حمله قلبی، آنژین قلبی یا هردو
- ❖ نارسایی کلیوی
- ❖ بیماری سرخرگ‌های محیطی (PAD)

من در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می توانم انجام بدهم؟

- ❖ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- ❖ غذا های سالم تر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک مصرف کنید.
- ❖ از مصرف الکل پرهیز کنید.
- ❖ از لحاظ جسمانی فعال باشید. در هر روز هفته 30 دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.
- ❖ دارو های خود را مطابق دستور پزشک مصرف کنید.
- ❖ بدانید که سطح فشار خونتان باید در چه حد باشد و در همان محدوده آن را حفظ نمایید.



دارو ها چگونه به من کمک می کنند؟

برخی از دارو ها 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 راروی دیورتیک (ادرار آور) سبب میشود که بدن ششما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید. سایر دارو ها کمک می کنند تا قلب شما ضریان آهسته تری همراه قدرت کمتری داشته باشد.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالم تر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا من باید برای همیشه دارو مصرف کنم ؟

فشار خون من باید در چه سطحی باشد؟



مرکز آموزشی، پژوهشی
و درمانی رازی ایلام

نشانی: ایلام ، انتهای بلوار پژوهش، جنب دانشگاه علوم پزشکی ایلام 

تلفن تماس: 08432248553 