

فشار خون به چه معنی است؟

نیرویی است که خون بر دیواره رگ‌هایی که در آن جریان دارد وارد می‌کند و به صورت دو عدد بیان می‌شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ‌تر) فشار سیستولیک نامیده می‌شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ‌ها می‌راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک‌تر) و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

علائم فشار خون بالا چیست؟

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی (عدد کوچک‌تر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشار خون	120	80-89
فشار خون بالا	140 یا بالاتر	90 یا بالاتر

فشارخون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه‌گیری فشارخون می‌باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می‌باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.

اثرات منفی فشارخون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم، آسیب کلیه

روش‌های پیشگیری، کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می‌توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب‌های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا موفق‌تر خواهد بود.

خودمراقبتی در فشارخون بالا:

- از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
- از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشارخون می‌باشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه‌گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه‌گیری فشارخون سوال نمایید.



- از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی‌ها یا کنجکاوی‌های خود در مورد درمانتان صحبت نمایید.
- از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه‌ها و سبزیجات و غلات سبوسدار را افزایش دهید. همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هر روز ورزش نمایید).
- روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمیتوانید بگویید که فشارخونتان چقدر می‌باشد.
- هربار که در منزل فشارخون خود را اندازه می‌گیرید، آنرا در دفترچه‌ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه‌گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.
- با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.
- حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می‌کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی



فشارخون

واحد آموزش سلامت



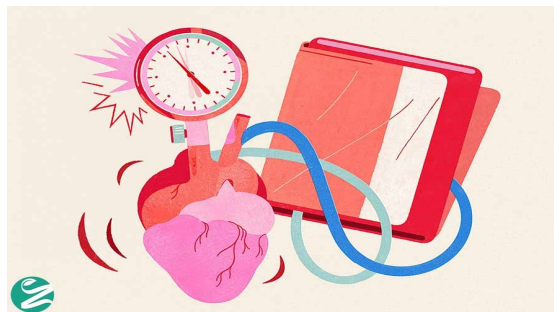
تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

علائم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییربینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

توجه: وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر می کند.



منبع:

کتاب برونر و سودارث و کتاب هاریسون قلب و عروق،
چاپ ۲۰۱۸

- همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.
- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.
- حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.
- به صورت دوره های بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

