



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

فشار خون بالا چیست و چگونه درمان می شود؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه قلب

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T12-AC-09

➤ از استرس ها دوری کنید و استرس های خود را با تن آرامی و شل کردن عضلات و انحراف فکر کنترل کنید.

ب) مصرف دارو:

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. فشارخون از آن دسته بیماریهایی است که تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. تصمیم این که دارو باید از بین کدام دسته از داروهای ضد فشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج است. بیشتر مبتلایان به فشارخون بالا جهت کنترل بیماری نیازمند مصرف دو نوع یا بیشتر از داروهای فشارخون هستند.

ج) اندازه گیری منظم فشار خون در منزل

د) پیگیری ویزیت های منظم و انجام معاینات و

آزمایشات دوره ای (کلیه، چربی خون و...)

ه) معاینه سالانه چشم



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل

با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس

حاصل نمایید.

منبع: برونر سوارث قلب و عروق ۲۰۲۰ - راهنمای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی - هندبوک آموزش به بیمار ام کانابو

فشار خون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟

در بیشتر مواقع فشار خون بالا هیچ گونه علائمی ندارد و معمولاً پرفشاری خون زمانی تشخیص داده می شود که بیمار فشارخون بالای مزمن دارد.

ارزیابی اولیه بیماران مبتلا به پرفشاری خون شامل:

- بررسی علائم بالینی
- گرفتن شرح حال کامل و سابقه خانوادگی
- اندازه گیری فشارخون ۲۴ ساعته (هولتر فشارخون)
- معاینه ته چشم: به منظور بررسی مستقیم رگهای خونی چشم
- آزمایشات خونی بررسی عملکرد کلیه، بررسی میزان چربی خون و
- رادیوگرافی قفسه سینه
- گرفتن نوار قلب
- اکوکاردیوگرافی قلب و سایر موارد به تشخیص پزشک

اساسی در مان فشار خون بالا چیست؟

الف) تغییر سبک زندگی سالم اولین مرحله در درمان فشار

خون بالا است.

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید.
- میوه و سبزی به میزان کافی مصرف کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- الکل مصرف نکنید.
- وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.

فشار خون بالا چیست؟

به نیرویی که خون هنگام عبور از داخل شریان به دیواره رگ وارد می کند فشار خون می گویند که به صورت دو عدد بیان می شود. عدد اول فشارخون زمان انقباض قلب است که به آن سیستول یا ماکزیمم می گویند. عدد دوم فشارخون زمان استراحت قلب است که به آن دیاستول یا مینیمم می گویند. فشار خون بالا یا پرفشاری خون به فشارخون سیستولی ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر و یا فشار دیاستولی ۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر که طی دو یا سه بار اندازه گیری مداوم، بدست آید، گفته می شود.

انواع فشار خون بالا کدام است؟

پرفشاری خون اولیه : فشار خونی که به مرور زمان و با افزایش سن در فرد ایجاد می شود، در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت شناخته شده ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد، اما به نظر می رسد عواملی چون ژنتیک، چاقی، کم تحرکی و استرس در بروز آن دخالت دارد.

پرفشاری خون ثانویه: فشار خونی که به دنبال یک بیماری زمینه ای مثل بیمار یهای کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیمار یهای مادرزادی قلب ایجاد می شود، فشار خون ثانویه نام دارد.

اعداد فشار خون چه تعاریفی دارد؟

فشارخون طبیعی	فشارخون سیستول(ماکزیمم) (میلی متر جیوه)	فشارخون دیاستول(مینیمم) (میلی متر جیوه)
کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰	
۱۳۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹	
۱۴۰ تا ۱۵۹	۹۰ تا ۹۹	
مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	

جدول طبقه بندی اعداد فشارخون

فشار خون بالا چه علایمی ایجاد می کند؟

فشار خون بالا اغلب **هیچ علامتی** ندارد. در واقع می توان گفت علایم زمانی ظاهر می شوند که فرد مدتها به پرفشاری خون مبتلا بوده است، شامل:

- سردرد کوبنده
- تنگی نفس
- خون دماغ
- احساس درد در قفسه سینه
- ضعف در بینایی
- نامنظمی در ضربان قلب
- خستگی زودرس

چه عواملی ریسک ابتلا به فشارخون بالا را افزایش می دهد؟

- افزایش سن: افراد بالاتر از ۵۰ سال
- نژاد
- سابقه خانوادگی
- چاقی و کم تحرکی
- استعمال دخانیات و الکل
- مصرف رژیم غذایی پر نمک(سدیم) و پر چربی
- استرس
- کلسترول بالا
- بیماریهای کلیوی
- دیابت
- مصرف داروهای ضد بارداری در سنین بالاتر از ۳۵ سالگی
- مصرف ناکافی میوه وسبزی

فشار خون بالا چه عوارضی ایجاد می کند؟

➤ **سکته مغزی و قلبی:** اگر یک لخته خون تشکیل شود و در یک سرخرگ تنگ شده که خونرسانی قلب یا مغز را به عهده دارند گیر کند ممکن است منجر به سکته مغزی و یا حمله قلبی شود. همچنین فشار خون بالا ممکن است منجر به پاره شدن رگ های خونرسان مغز گردد و سکته مغزی از نوع خونریزی دهنده را منجر گردد.

➤ **آسیب به عروق خونی(آترو اسکلروزیس):** فشارخون بالا منجر به ضخیم شدن و کم شدن خاصیت ارتجاعی دیواره سرخرگها می شود. رسوبات چربی با احتمال بیشتری بر روی دیواره های سفت می نشینند و مجرای درون سرخرگها را تنگ می کنند.

➤ **نارسایی کلیه و حتی دیالیز:** کلیه مواد زاید خون را فیلتر و دفع می کند. اگر رگهای کلیه ضخیم شده و |آسیب ببینند، ممکن است کلیه به تدریج نارسا شده و مواد زاید در بدن تجمع یابد و مشکلاتی را برای فرد ایجاد نماید. درمان نارسایی کلیه دیالیز می باشد.

➤ **آسیب به چشم:** فشار خون بالا ممکن است منجر به خونریزی مویرگها در چشم شود و در نهایت ممکن است منجر به کوری گردد.