

## فشار خون طبیعی چند است؟

فشار خون معمولاً با دو عدد گفته می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است. پزشک‌ها فشار خون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند، اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشار خون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشار خون طبیعی از آن یاد میکنند. البته باید بر این نکته نیز تأکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشار خون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

## چه مراقبت‌هایی را در منزل انجام دهیم؟

✓ از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشار خون می‌باشند، باید فشار خون خود را با تناوب بیشتری اندازه‌گیری نمایند.

✓ از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب را کاهش داده و مصرف میوه‌ها و سبزیجات و غلات سبوس‌دار را افزایش دهید. فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.

✓ هر بار که در منزل فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید، آنرا در دفترچه‌ای یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

✓ با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشار خون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

✓ حتی اگر فشار خون 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.

✓ به صورت دوره‌ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

## در صورت بروز چه علائمی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر دچار سردرد، خواب‌آلودگی و خمیازه‌طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییرات بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی ناگهانی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰ / ۱۰۰ با پزشک خود مشورت یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

سازمان  
بیماری‌ها



بیمارستان میلاد اصفهان

## پرفشاری خون

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای  
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی  
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0308

## فشار خون چیست؟

برای اینکه خون در شریان ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیروی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشارخون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و شریان ها این نیرو را ایجاد می کند.



فشار خون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره شریان ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشار خون افزایش می یابد. وقتی میگوییم کسی فشار خون بالا دارد یا به بیماری فشار خون بالا مبتلا است، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشار خون شریانی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند.

## فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

عوامل زمینه سازی وجود دارند که میتوانند به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا در افراد منجر شوند. مهمترین عوامل که خطر بیماری فشار خون بالا بیشتر می شود شامل موارد زیر هستند:

● **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشار خون بالا بیشتر می شود. افزایش فشار خون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

● **سابقه خانوادگی:** افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند، احتمال ابتلای بیشتری به فشار خون بالا دارند .

● **اضافه وزن:** هرچه وزن بیشتر باشد، قلب باید برای تغذیه بافت های بدن خون بیشتری را به رگ ها بفرستد. افزایش حجم خون در گردش باعث افزایش احتمال فشار خون بالا می شود، به خصوص در چاقی های شکمی سبب افزایش فشار خون می شود.

● **دخانیات و مصرف الکل:** در بلند مدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آن ها را تنگ می کند. هرچه قطر رگ کمتر شود، فشار خون بیشتر میشود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشار خون شود.

● **کم تحرکی:** هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلب تان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می شود. این مسئله، نیروی وارد بر رگ ها را افزایش می دهد و طبیعتاً فشار خون را بالا می برد. همچنین کم تحرکی باعث افزایش وزن و پیامدهای آن بر فشارخون می شود.



● **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف میزنیم، در واقع از نمک صحبت میکنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. در افراد حساس به نمک نگه داشتن آب بیشتر در بدن باعث افزایش حجم خون و در نتیجه افزایش فشار خون خواهد شد.

● **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می توانند احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر کنند. بارداری هم از عواملی است که میتواند در برخی خانم های باردار افزایش فشار خون را به همراه داشته باشد .