



فشارخون:
بدانیم و اقدام کنیم ...
بسیج ملی کنترل فشارخون



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسیج ملی کنترل فشارخون





مقدمه

خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن گردش خون می‌گویند. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن قلب است. رگ‌هایی که خون را به قلب وارد می‌کنند، سیاهرگ و رگ‌هایی که خون را از قلب خارج می‌کنند، سرخرگ نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ‌ها می‌فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ‌ها وارد می‌کند که باعث می‌شود فشاری به دیواره سرخرگ‌ها وارد گردد که به آن فشارخون می‌گویند. مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد: مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می‌شود، و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد.

فشارخون وقتی بالا می‌رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ‌ها رسوب می‌کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می‌گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.



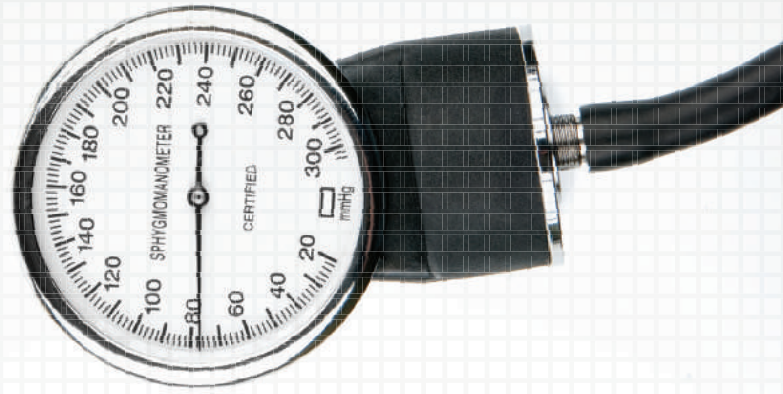
پیش‌نویس پمپلت آموزشی

۲



فشارخون:
بدانچیز و اقدام کنیم...
بسیج ملی کنترل فشارخون





مقدار فشارخون طبیعی و غیر طبیعی

مقدار فشارخون با دو عدد مشخص می شود: عدد بزرگتر که فشارخون سیستول را نشان می دهد و عدد کوچک تر که فشارخون دیاستول را نشان می دهد. در زمان انقباض عضله قلب که خون وارد سرخرگ ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ ها خارج می شود و فشارخون به حداقل مقدار خود می رسد. مقدار فشارخون دیاستول مهم تر از فشارخون سیستول است. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است و در بزرگسالان مقادیر طبیعی و غیر طبیعی آن چنین است:

● فشارخون طبیعی (نرمال):

فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه

● پیش فشارخون بالا (قبل از ایجاد فشارخون بالا):

فشارخون سیستول ۱۳۹ - ۱۲۰ و فشارخون دیاستول ۸۹ - ۸۰ میلی متر جیوه

این افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند.

● فشارخون بالا:

فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر از آن و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر از آن سلامت قلب: عضله قلب قوی تر می شود و خونی که در هر ضریان قلب به بدن می رسد زیاد می شود. ضریان قلب منظم تر و رگ ها گشادتر می شود و مواد چربی در رگ ها رسوب نمی کند.



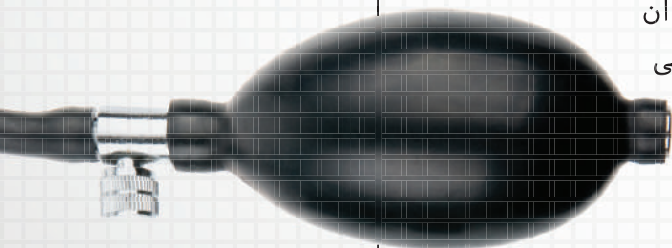
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

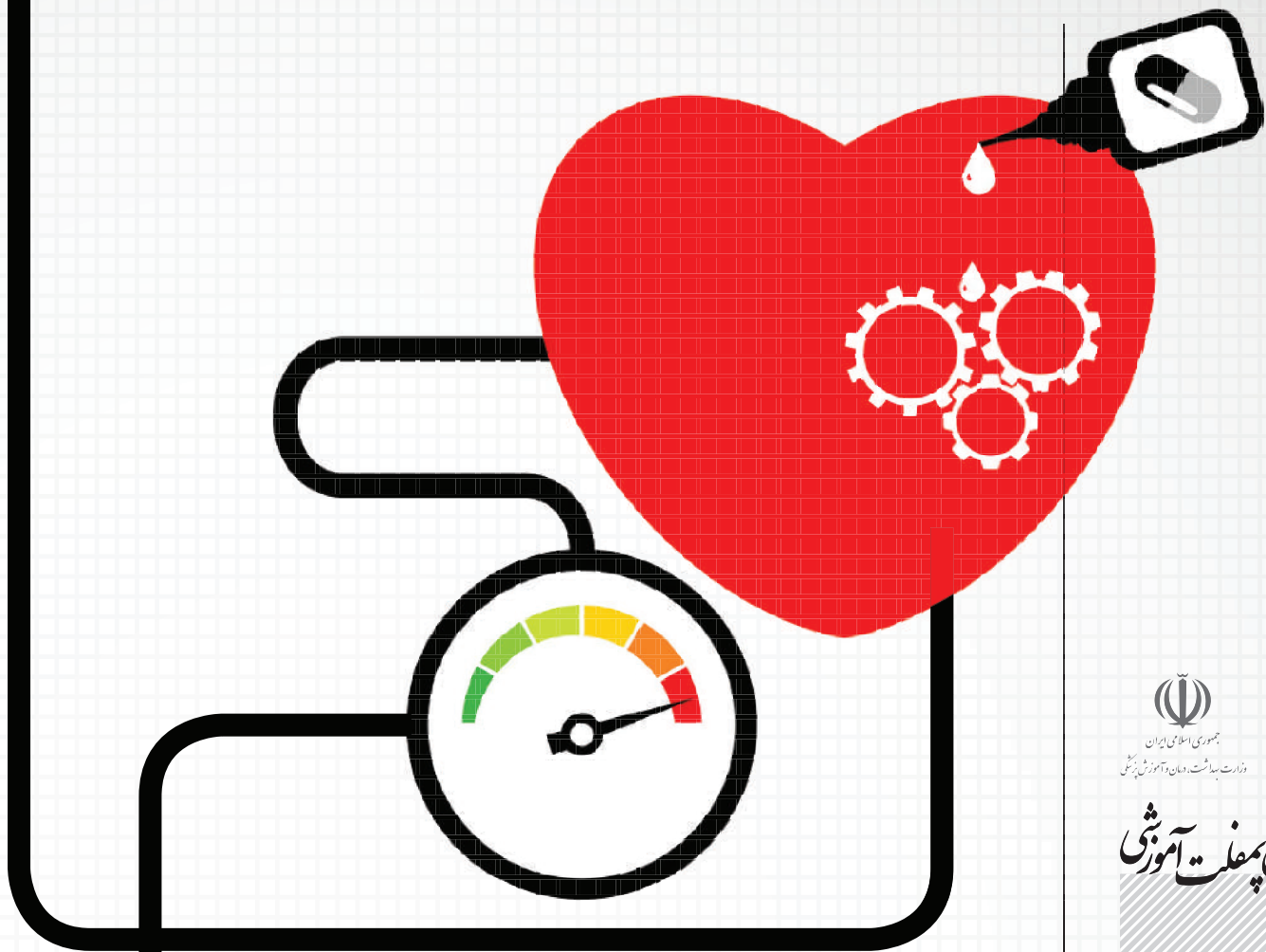
پیش نویس پمفلت آموزشی

۳



فشارخون:
بهداشتی و اقدام کلیدی...
سبب ملی کنترل فشارخون

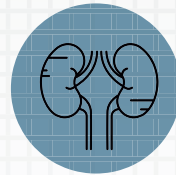




علایم فشارخون بالا

فشارخون بالا معمولاً علامت ندارد. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا ممکن است سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، و درد در قفسه سینه داشته باشند. تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۰ ساله و بالاتر و زنان باردار اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت، مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم و از پزشکان، پرستاران و ماماها بخواهیم تا فشارخون ما را اندازه بگیرند.





عوارض فشارخون بالا



۱ در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.

۲

فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می شود. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلا به عضله قلب نرسد، سکته قلبی رخ می دهد.

۳

رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملا بسته شود، سکته مغزی رخ می دهد.

۴

فشارخون بالا می تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم شود.

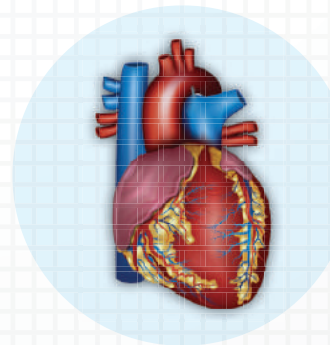
۵

فشارخون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.

۶

در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی ته چشم، تاری دید و حتی کوری شود.

لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه گیری کنند. اگر از حد طبیعی بالاتر باشد، مراجعه به پزشک ضروری است. حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملا تخلیه کنید، و عصبانی نباشید.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیش نویس پمفلت آموزشی

۵



فشارخون:
بهداشتم و اقدام کنیم...
بسیج ملی کنترل فشارخون





اگر فشارخون بالا باشد، چه باید کرد؟

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

۱ مصرف دارو براساس نظر پزشک

۲ اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم: کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه‌های سالم تر پخت غذا

۳ انجام فعالیت بدنی منظم و کافی

۴ ترک مصرف نوشیدنی‌های الکلی

۵ کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فشارخون بالا و اندازه‌گیری فشارخون خود به مراکز و پایگاه‌های تعیین شده مراجعه کنید.

