

هایپرتشن چیست ؟

فشار خون بالا است. بالا بودن فشار خون میتواند منجر به عوارض شدیدی شود. فشار خون نیرویی است که خون فرد به دیواره رگهای خونی او وارد میکند. این فشار به مقاومت عروق خونی و میزان بسیاری ممکن است. سختی کار قلب بستگی دارد ندانند که به آن مبتلا هستند. فشار خون بالا یک عامل خطر اولیه برای بیماریهای قلبی عروقی از جمله سکته مغزی، حمله قلبی و نارسایی قلبی است. مدیریت فشار خون برای حفظ سلامت و کاهش خطر ابتلا به این شرایط خطرناک حیاتی است. هنگامی که فشار خون بالا دارید، به این معنی است که فشار روی دیواره رگهای خونی بدن شما بیش از حد بالا است. فشار خون بالا اغلب "قاتل خاموش" نامیده میشود زیرا ممکن است از آن آگاه نباشید اما آسیب هنوز در بدن شما رخ میدهد. میزان فشار خون شما دو عدد دارد؛ عدد بالایی فشار خون سیستولیک است که فشار روی دیواره رگهای خونی را هنگام ضربان یا انقباض قلب اندازه گیری میکند و عدد پایینی فشار خون دیاستولیک است که فشار روی رگهای خونی شما را زمانی که قلب شما در حال استراحت است اندازه گیری میکند

ریسک فاکتورهای فشار خون بالا

- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری قلبی عروقی یا دیابت
- سن بالای ۵۵ سال، اضافه وزن
- خوردن غذاهای سرشار از سدیم (نمک)
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل زیاد

عوارض فشار خون بالا

- حمله سکته مغزی،
 - حمله قلبی،
 - بیماری عروق محیطی،
 - نارسایی کلیه و آسیب چشم
- از میان تمام عوارض فشار خون بالا در درازمدت، آسیبهای قلبی جزو مهمترین آنها هستند. فشار بیش از حد میتواند شریانها را سخت کند و باعث کاهش جریان خون و اکسیژنرسانی به قلب شود. این فشار زیاد و کاهش جریان خون میتواند باعث عوارض زیر شود

درد قفسه سینه که به آن آنژین نیز گفته میشود، سکته قلبی که هنگامی رخ میدهد که خونرسانی به قلب محدود شود و سلولهای ماهیچههای قلب در اثر کمبود اکسیژن از بین بروند، نارسایی قلبی که در این حالت قلب نمیتواند خون و اکسیژن کافی را به سایر اندامهای حیاتی بدن پمپ کند و ضربان نامنظم

قلب که میتواند منجر به مرگ ناگهانی شود

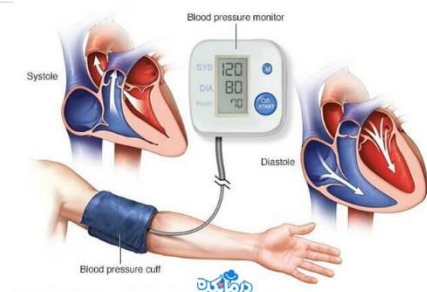
فشار خون بالا همچنین میتواند به شریانهای که خون و اکسیژن به مغز میرسانند آسیب وارد نموده یا آنها را مسدود کند که باعث سکته مغزی میشود علاوه بر این فشار خون بالا میتواند باعث آسیب و نارسایی کلیه و نابینایی شود

علائم فشار خون بالا

- سردردهای صبحگاهی،
- خونریزی بینی
- ضربان قلب نامنظم
- تغییر دید و تاری دید
- وزوز گوش و احساس خستگی، حالت تهوع و
- استفراغ،
- گیجی، اضطراب، درد قفسه سینه و لرزش
- عضلات

این علائم و نشانه ها معمولاً تا زمانی که فشار خون بالا به مرحله شدید یا تهدیدآمیز نرسد، بروز نمیکند، به همین دلیل ضروری است که فشار خون به طور منظم اندازه گیری شود

دانشگاه علوم پزشکی کرمان
بخش سی سی یو بیمارستان خاتم الانبیا
بافت
موضوع: فشار خون بالا (هایپرتنشن)



تهیه و تنظیم: زهرا علیرضایی
واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیا
بافت
اردیبهشت ماه ۱۴۰۴
کد سند: P-PH/C-T/117/01

- چپیس و سایر تنقلات شور، مصرف متعادل مواد حاوی
- کافئین مانند قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات،
- پرهیز از غذاهای سرخ شده یا غذاهایی که در درجه
- حرارت بالا و با مدت زمان طولانی تهیه
- میشوند، استفاده
- از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز

منابع

1. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults.
2. Mills KT, Stefanescu A, He J. The Global Epidemiology of Hypertension. Nat Rev. Nephrol
3. Kario K. Management of Hypertension in the Elderly: Latest Evidence and Clinical Guidelines. 2025J Clin Hypertens (Greenwich)

پیشگیری و بهبود بیماری فشار خون بالا

- کنترل وزن، حتی کاهش یک کیلوگرم وزن
- میتواند مفید باشد؛
- انجام ورزش مرتب حداقل ۳۰ دقیقه در روز،
- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب،
- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات،
- لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم
- مانند
- دانه های سبوسدار و خشکبار،
- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی،
- پایش منظم فشار خون و مصرف به موقع داروهای فشار خون
- کنترل استرس و عصبانیت،
- استراحت کافی
- انجام ورزشهایی مانند پیادهروی، شنا و
- دوچرخهسواری حداقل سه بار در هفته.
- مراجعه منظم زنان باردار برای کنترل فشار خون،

رژیم غذایی

- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها
- و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت مقادیر بالای سدیم،
- اجتناب از سبزیجات کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور،