



دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران



فشار خون چیست؟

برای کنترل فشار خون پزشک ممکن است به شما دارو بدهد. داروی خود را منظم مصرف کنید.

و مراجعه منظم به پزشک داشته باشید

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع فشار خون بالا در افراد جوان و چاق دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلیمترجیوه بالاتر می‌رود.

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هست که باعث افزایش فشار خون می‌شود.

- سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

فشار خون بالا چگونه درمان می‌شود؟

هر ۶ ماه فشار خون خود را کنترل نمائید.

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است. با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض وخیمی که گفته شد کاهش پیدا کند.

برای کمک به کاهش عوارض در افراد مبتلا به

فشار خون باید:

۱- مصرف سیگار ترک شود چرا که سیگار موجب افزایش فشار خون می‌شود.

۲- کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش

۳- کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می‌شود.

۴- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم.

۵- کاهش استرس

۶- غذاهای پر چرب و سرخ کرده مصرف نکنید.

۷- غذاهای آب پز را جایگزین غذاهای سرخ شده نمائید.

فشار خون چیست؟

فشار خون نیروئی است که باعث می شود خون درون رگ ها جریان پیدا کند. افزایش فشار خون می تواند اعضای مختلفی از جمله قلب، عروق خونی، کلیه ها و مغز را تحت تاثیر قرار دهد. در واقع همه افراد فشار خون دارند. میزانی از فشار خون که بالا در نظر گرفته می شود در منابع مختلف متفاوت است ولی معمولاً به فشار خون بیشتر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه افزایش فشار خون اطلاق می شود. به فشار خون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می شود چون اگرچه معمولاً بی علامت است ولی می تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.

فشار خون در چه افرادی دیده می شود؟

فشار خون بالا در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً از هر چهار نفر یک نفر به فشار خون بالا مبتلا می باشد. در مردان شایعتر از زنان می باشد. ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا به بیماری فشار خون افزایش می یابد.

علت ایجاد فشار خون چیست؟

علت بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته شده

نیست. در بیشتر موارد افزایش مقاومت محیطی عروق

مسئول افزایش فشار خون است که خود علل متفاوتی

دارد. بیشتر مردم نزدیک به نود و پنج درصد آنها از

نوعی افزایش فشار خون رنج می برند کخ علت

مشخصی برای آن یافت نشده است. به این فرم، افزایش

فشار خون اولیه گفته می شود.

عوامل زیر در بروز این افزایش فشار خون مؤثر هستند:

سن: مطالعات نشان می دهد سیر پیشرونده افزایش

فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد.

ژنتیک: به خوبی اثبات شده است که عوامل ژنتیکی که

به ارث می رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند.

نژاد: نژاد نیز در افزایش فشار خون تأثیر دارد.

عوامل محیطی: مانند چاقی، الکل، مصرف نمک زیاد و

استرس در بروز افزایش فشار خون مؤثر است.

فشار خون در اوایل بارداری:

ممکن است نشان دهنده افزایش فشار خون اولیه

باشد. فشار خون بالا در نیمه دوم حاملگی نیز دیده

می شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از

بین می رود و مشکل جدی ایجاد نمی کند.

چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی

قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی

کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه

چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل

پیشگیری بسیار مهم است.

اگر میزان فشار خون به سرعت بالا و به حدود

۲۰۰/۱۳۰ برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می

شود که آسیب ایجاد می کند و موجب مرگ و میر

می شود.