

فشار خون چیست؟

فشار خون بر دو نوع سیستولی (حد بالا) و دیاستولی (حد پایین) تقسیم و نامگذاری می گردد.

فشار خون سیستولی، فشار موجود در هنگامی است که ماهیچه قلب به طور کامل منقبض شده و خون را به درون سرخرگ یا شریان فرستاده باشد.

فشار خون دیاستولی، هنگامی است که قلب در حالت استراحت بین دو ضربان به سر می برد و خون به واسطه فشار درون رگ ها و دریچه های درون وریدی در حال بازگشت به قلب است.

علائم

گرچه تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، سرگیجه و یا مقدار کمی خون دماغ می شوند ولیکن این علائم تا زمانی که فشار خون بالا به سطح پیشرفته و یا حتی تهدید کننده، ظاهر نمی شوند.

### علل فشار خون بالا (پرفشاری خون)

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

**فشار خون اولیه:** در 90 تا 95 درصد بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا، علت مشخصی وجود ندارد.

این نوع فشار خون را فشارخون اولیه می نامند که بصورت تدریجی بعد چندین سال به وجود می آید.

### فشار خون ثانویه: 5 تا 10 درصد بقیه ی موارد

فشارخون بالا تحت شرایط و علل زیر ایجاد می گردند. این نوع از فشار خون بالا را فشار خون ثانویه می نامند.

مشکلات کلیوی- تومور غده فوق کلیه- نقص مادرزادی قلب

داروهای خاصی مانند داروهای جلوگیری در بارداری، داروهای ضد احتقان، داروهای مسکنی که به صورت آزاد فروخته می شوند و برخی داروهای تجویزی دیگر، داروهای غیر قانونی مانند کوکائین و آمفتامین

### عوامل خطر:

برخی از عوامل خطر را شما نمی توانید کنترل کنید که عبارت اند از:

**\*سن:** خطر فشارخون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. در اوایل سن میانسالی فشار خون بالا با مردان معمول است. در زنان نیز این بیماری بعد نایسگی معمول می شود.

**\*نژاد:** فشارخون بالا در سیاه پوستان رایج تر است و در آن ها در سنین پایین تری از سفید پوستان گسترش می یابد.

**\*سابقه خانوادگی:** فشار خون بالا بیشتر در اعضا یک خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می شود.

دیگر عوامل خطر فشارخون بالا که قابل کنترل هستند، عبارتند از:

### \*چاقی یا اضافه وزن.

**\*عدم تحرک:** افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشید یعنی در هر انقباض، قلب سخت تر کار می کند و فشار قوی تر شریان ها اعمال می شود..

**\*استعمال دخانیات:** نه تنها استعمال دخانیات بلافاصله پس از مصرف به صورت موقتی فشارخون را بالا می برد بلکه مواد شیمیایی موجود در دخانیات به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می کنند و منجر به باریک شدن شریان ها و افزایش فشار خون می شوند.

**\*نمک (سدیم):** فراوان در غذاها: مصرف زیاد سدیم باعث نگه داری مایعات در بدن می شود که منجر به افزایش فشار خون می گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان حضرت ولی عصر عجلت اقلید

## پرفشاری خون چیست؟

تهیه کننده: زهرا جمشیدی کارشناس پرستاری

بازنگری شده: بهار 1401

منبع: پرستاری برونر و ثودارت

شماره سند: ب 1/77/PAM-ASC-VAL

## درمان:

علاوه بر اندازه گیری فشارخون، ممکن است بنا به تشخیص پزشک، برخی بررسی های تشخیصی دیگر برای تعیین علت ابتلا به فشارخون بالا یا بررسی عوارض و آسیب های احتمالی آن لازم باشد.

اقدامات درمانی با توجه به ویژگی های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزشی مناسب و تغییر در شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند. در صورتی که اقدامات غیردارویی اثر نداشته باشد، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد. این داروها باید بطور مستمر و تحت نظر پزشک مورد استفاده قرار گیرند.

چرا باید فشار خون را کنترل کرد؟ فشارخون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی کلیوی، چشم، سکتة مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار اهمیت دارد.

اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود 200/130 برسد آن را فشار خون بدخیم می گویند که آسیب زیادی ایجاد میکند و موجب مرگ و میر می شود.

**\*پتاسیم کم در غذاها:** پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن کمک می کند. چنان چه پتاسیم کافی دریافت نکنید، سدیم بالای در خون انباشه می شود.

**\*مصرف بسیار پایین ویتامین دی:** مصرف کم ویتامین دی در رژیم غذایی می تواند منتهی به فشار خون بالا شود.

**\*مصرف الکل:** نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند. مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می دهد.

**\*استرس:** سطح بالای استرس می تواند به صورت ناگهانی و موقتی فشار خون افزایش دهد.

**\*بیماری ها و شرایط خاص:** برخی شرایط مزمن نیز خطر فشارخون بالا را افزایش می دهد مانند کلسترول بالا، دیابت، بیماری کلیه و تنگی نفس هنگام خواب.

## تشخیص فشار خون

معمولا به فشار خون بیشتر از 140/90 میلیمتر جیوه که در دو نوبت جداگانه اندازه گیری شده باشد افزایش فشارخون اطلاق می شود