دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آنچه راجع به فشارخون باید بدانیم

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری : تابستان ۱۴۰۵

تنها راه آگاهی از پرفشاری خون چک کردن منظم فشارخون است.

بعد ازافزایش فشارخون چه خطری درکمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین »یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، **نارسایی کلیوی** را درپی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان **بینایی** می‌شود. **نارسایی قلبی** نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود. فشارخون بالا می‌تواند سوخت وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای **تفکر، حافظه و یادگیری** هم تاثیربگذارد. **آلزایمر** نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .(همه روزه بجز ایام تعطیل)

فشارخون

فشارخون قاتل خاموش نامیدند به خاطر اینکه که بی سروصدا پیشرفت می‌کند و آرام آرام کار را به جای باریک می‌کشاند. عوارضی هم که ایجاد می شود شامل : سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، و آسیب به چشم.

بیماری شایعه ای که اگر زود به تشخیص و درمان برسد، کاملا در مشت شماست و اگر بگذارید کار از کار بگذرد شما در مشت او خواهید بود.

تعریف فشارخون

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اما وقتی می‌گوییم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلا است، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده است.

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

- فشار خون اصلی یا اولیه
- فشار خون ثانویه

فشار خون اولیه یا اصلی

فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند. که معمولا به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می‌شود.

مواردی که خطر ابتلا به فشارخون اولیه را افزایش می‌دهد:

سن: با افزایش سن خطر بروز فشار خون بیشتر می‌شود. فشارخون در اوایل میانسالی در بین مردان بیشتر است. اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری هستند.

سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

اضافه وزن: هر چه وزن‌تان بیشتر باشد به این بیماری نزدیکترید.

کم تحرکی: هر چه کم تحرک‌تر باشید تعداد ضربان‌های قلب‌تان کمتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان‌های قلب تان کمتر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌های تان را افزایش می‌دهد و طبیعتا فشارخون شما را بالا می‌برد.

استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب میزند و آنها را تنگ می‌کند و هرچه قطر رگ کمتر شود، فشارخون بیشتر می‌شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

استرس: استرس باعث افزایش موقت ولی شدید فشارخون می‌شود.

مصرف بیش از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می‌زنیم در واقع از نمک طعام صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

مصرف پایین پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، ، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید .

فشار خون ثانویه: افزایش فشارخونی است که در اثر بیماری دیگری ایجاد می‌شود. در این موارد مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب، بیماری‌های قلبی، حاملگی، داروها نظیر: (استروژن‌ها ، کورتن‌ها، مسکن‌های ضد درد نظیر بروفن ،ناپروکسن و غیره) مشکلات تیروئید و دیابت شروع می‌شود. فشار خون ثانویه در ۵ تا ۱۰ درصد موارد رخ می دهد.«فشار خون ثانویه» ، اختلالی که به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدتش هم معمولا بیشتر از نوع اولیه است. البته باید توجه داشت که درمان بستگی به علت و ارگان مبتلا دارد.

ازکجا بفهمیم فشارخون داریم ؟

متاسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ و پس سری، وزوز وصداهای ناهنجار داخل گوش، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد میشوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

آنچه راجع به فشارخون باید بدانیم