آستانه هست تقریبا یک نفر از هر سه نفر در سن بین ۳۵ تا ۶۴ سالگی و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشار خون مبتلا می‌شوند.

فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می دهد.

تشخیص	فشارخون سیستولیک	فشارخون دیاستولیک
طبیعی	کمتراز 12 میلی متر جیوه	کمتراز 8 میلی متر جیوه
در معرض فشارخون	بین 12 تا 14 (کمتر از 14)	بین 8 تا 9 (کمتر از 9)
دچار فشارخون مرحله اول	بین 14 تا 16 (کمتراز 16)	بین 9 تا 10 (کمتر از10)
دچار فشارخون مرحله دوم	بالاتر از 16	بالاتر از 10
اورژانس فشارخون نیاز به درمان فوری	بالاتر از 18	بالاتر از 11

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)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

فشارخون و عوارض آن

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

بعد از افزایش فشارخون چه خطری درکمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب میبیند. افزایش فشار وارد بر شریانها باعث سفت و سخت شدن شریان میشود که در زبان عامیانه از آن به **تصلب‌شرایین** یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و 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 ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث **کاهش یا فقدان بینایی** می شود.

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 دچار نارسایی می‌شود.

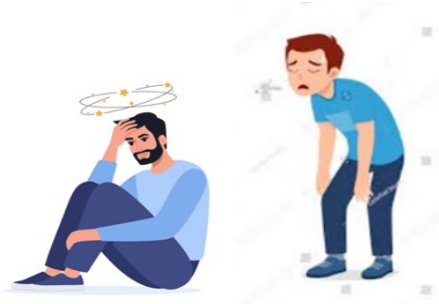
فشارخون بالا می‌تواند سوخت وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای **تفکر، حافظه** و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی **آلزایمر** نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

علایم هشدار دهنده فشار خون:

در صورت بروز علائمی شامل گیجی و سخن گفتن به صورت نامفهوم ویا علائم مغزی مانند بی حسی و شلی یک طرفه ی بدن، بیماربابد سریعا به مراکز درمانی منتقل شود

علایم دیگری که باید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید:

- تبش قلب
- سر گیجه
- خستگی
- خونریزی از بینی
- سردرد



نکات مهمی که باید بدانید:

- حتما برای منزل دستگاه فشارسنج تهیه نمائید.(دیجیتالی یا دستی)
- صحت عملکرد دستگاه خود را با یک دستگاه دیگر چک کنید.
- نحوه گرفتن فشار خون در منزل را بدانید.

مهمترین هدف درمان در فشار خون بالا کاهش فشار خون است که در این راستا باید سبک زندگی خود را اصلاح کنید:

مانند: **اصلاح رژیم غذایی، ورزش کردن، کنترل استرس، اندازه گیری فشار خون و مراجعه به موقع به پزشک معالج.**

افزایش فشارخون به دنبال استرس نیز برای سایر اعضای بدن بسیار مضر است و حتما لازم است کنترل شود. گاهی مصرف یک داروی آرامبخش (با دستور پزشک) که در کاهش استرس موثراست باعث کنترل فشارخون می شود.

دو نکته مهم: بعد از ۵۰ سالگی عدد فشار سیستولیک مهم‌تر است چون در این سن رایج ترین نوع فشارخون همان نوعی است که در آن فشار سیستولیک افزایش می‌یابد اما فشاردیاستولیک نرمال می‌ماند. مثلا ۱۶/ ۸ . افرادی‌که فشارخون آنها در

فشارخون و عوارض آن