



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

فشار خون



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

تنها راه آگاهی از پرفشاری خون چک کردن منظم فشارخون است

بعد از افزایش فشارخون چه خطری در کمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می بیند. افزایش فشار وارد بر شریان ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می شود. 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 می گویند. درگیری رگ های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می تواند باعث بروز سکته مغزی شود. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، **نارسایی کلیوی** را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه 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 می شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می دهد و دچار نارسایی می شود. فشارخون بالا می تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای **تفکر، حافظه و یادگیری** هم تاثیر بگذارد. **آلزایمر** نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

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

۰۲۷-۰۶۲۰۳۳۷۹-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس

بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)



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

استرس: استرس باعث افزایش موقت ولی شدید فشارخون می شود.



مصرف بیش از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می زنیم در واقع از نمک طعام صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها 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 می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

فشار خون ثانویه: افزایش فشارخونی است که در اثر

بیماری دیگری ایجاد می شود. در این موارد مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماری های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری های مادرزادی قلب، بیماری های قلبی، حاملگی، داروها نظیر: (استروژن ها، کورتن ها، مسکن های ضد درد نظیر بروفن، ناپروکسن و غیره) مشکلات تیروئید و دیابت شروع می شود. فشار خون ثانویه در ۵ تا ۱۰ درصد موارد رخ می دهد. «فشار خون ثانویه»، اختلالی که به طور ناگهانی ظاهر می شود و شدتش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است. البته باید توجه داشت که درمان بستگی به علت و ارگان مبتلا دارد.

از کجا بفهمیم فشارخون داریم؟



متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ و پس سری، وزوز و صداهای 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.

فشارخون



اسمش را گذاشته اند قاتل خاموش بس که بی سروصدا پیشرفت می کند و آرام آرام کار را به جای باریک می کشاند. عوارضی هم که ایجاد می کند، یکی دوتا نیست: سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، و آسیب به چشم.

بیماری شایع ای که اگر زود به تشخیص و درمان برسد، کاملاً در مشتم شمامست و اگر بگذارید کار از کار بگذرد شما در مشتم او خواهید بود.

تعریف فشارخون

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ های بدن وارد می شود. اما وقتی می گوئیم 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 معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود.

مواردی که خطر ابتلا به فشارخون اولیه را افزایش می دهد:

سن: با افزایش سن خطر بروز فشار خون بیشتر می شود. 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 وزن تان بیشتر باشد به این بیماری نزدیکترید.

کم تحرکی: هر چه کم تحرک تر باشید تعداد ضربان های قلب تان کمتر

خواهد بود و هر چه تعداد ضربان های قلب تان کمتر باشد، انقباضات قلبی تان

شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگ های تان را افزایش می دهد و طبیعتاً فشارخون شما را بالا می برد.