



« بِأَمِّنِ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ »



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشت

پرفشاری خون

علائم و توصیه‌های خودمراقبتی

پویش ملی غربالگری دیابت و پرفشاری خون

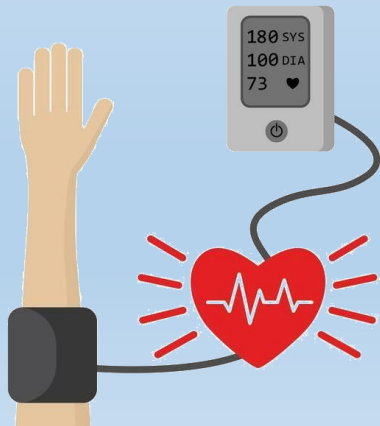
گروه آموزش و ارتقا سلامت معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

آبان ماه ۱۴۰۲

* بیماری پرفشاری خون

فشار خون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ های بدن وارد می شود. در بیماری پرفشاری خون شخص دچار افزایش فشار خون شریانی می شود.



* دو نوع پرفشاری خون وجود دارد:

- فشار خون اولیه:

در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد علت قطعی برای پرفشاری خون وجود ندارد که به آن فشار خون اولیه میگویند، این بیماری با افزایش سن و به مرور زمان ایجاد می شود.

- فشار خون ثانویه:

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از پرفشاری خون مربوط به یک بیماری زمینه ای مثل بیماریهای کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی و بیماریهای مادرزادی قلب می باشد که به صورت ناگهانی و با شدت بیشتری شروع می شود

* از کجا بفهمیم که فشار خونمان بالا رفته است؟

متأسفانه این بیماری هیچ علامت خاصی ندارد و به همین علت به آن قاتل آرام و بی سر و صدا میگویند، تعداد کمی از مبتلایان در همان مراحل اولیه ممکن است دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند اما در بیشتر موارد این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشار خون خیلی بالا رفته است.

*علائم پرفشاری خون

تاری دید

خون دماغ

سر درد و سرگیجه

احساس درد در قفسه سینه

تنگی نفس

نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)

ورم شکم

خستگی زودرس

راهنمای خودمراقبتی در فشار خون

فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه)	فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه)	
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	فشار خون طبیعی
۸۰ تا ۸۹	۱۲۰ تا ۱۳۹	در آستانه افزایش
۹۰ تا ۹۹	۱۴۰ تا ۱۵۹	افزایش فشار خون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	افزایش فشار خون (مرحله ۲)

* عوامل مؤثر در پرفشاری خون:

- ۱- سن
- ۲- نژاد
- ۳- سابقه خانوادگی
- ۴- اضافه وزن
- ۵- کم تحرکی
- ۶- استعمال دخانیات و الکل
- ۷- مصرف بیشتر از اندازه سدیم
- ۸- مصرف کمتر از اندازه پتاسیم
- ۹- استرس
- ۱۰- کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی از بیماریهای کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب

* مهمترین عوارض فشار خون بالا:

- مغز: سکته مغزی آسیب مغزی احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری
سر درد تشنج

- خون: افزایش قند خون

- چشم: تاری دید

- قلب: سکته قلبی آسیب قلبی نارسایی قلبی

- کلیه: آسیب کلیوی نارسایی مزمن کلیه



* توصیه های مفید برای کنترل فشار خون:



۱- تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده آل

۲- کاهش استرس

۳- اندازه گیری مرتب فشار خون در منزل

۴- درست مصرف کردن داروها

۵- مراجعه به پزشک به صورت منظم

بیا از حسن توجه شما

