

# پرفشاری خون

پرفشاری خون یک اختلال موذیانه است ، از آنجایی که بسیاری از بیماران بدون علامت هستند ، بیماری ممکن است در طی یک ویزیت معمولی شناخته شود. همچنین به دلیل ماهیت بی سر و صدای فشار خون ، بیمار ممکن است از نظر داشتن اختلال جدی نیاز به پیگیری داشته باشد.

## پرفشاری خون چیست؟

بیماری فشار خون ، بالا رفتن غیرطبیعی فشار خون است. هنگامی که قلب خون را به بیرون پمپ می کند. خون فشاری را برخلاف دیواره شریان وارد می کند. در پرفشاری خون این فشار بیشتر از حد معمول است.



## تنظیم فشار خون در بدن:

سیستم پیچیده ای که شامل کلیه ها ، مغز و اعصاب هستند فشارخون را تنظیم می کنند بدن هنگامی که فشار خون خیلی بالا یا پایین می رود هورمون هایی به داخل جریان خون ترشح می کند و از این طریق فشار خون تنظیم می شود.

## فشار خون بالا یا پایین؟

فشارخون بطور طبیعی با سن ، فعالیت و استرس عاطفی نوسان می یابد و در بسیاری از اوقات روز بالا و پایین می رود. فشار خون طولانی در نهایت به عروق خونی صدمه زده و جریان خون بافتی را کاهش می هد.

## اعداد و مقیاس فشارخون:



- فشارخون با میلیمتر جیوه ( mm Hg ) کنترل می شود و از دو معیار برای خواندن فشارخون استفاده می شود . اولی یا سیستول ، معیار اندازه گیری فشار ماکزیمم یعنی زمانی است که قلب در حال کار کردن است. دومی یا دیاستول معیار اندازه گیری فشار مینیمم یا زمانی است که قلب در حال استراحت است.

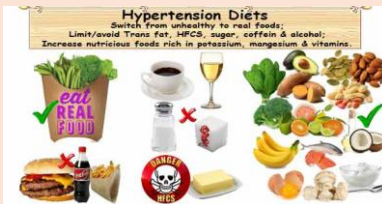
## تشخیص پرفشاری خون



فشارخون توسط وسیله ای به نام دستگاه فشارخون یا فشارسنج کنترل می شود .  
تایید فشارخون بالا به این صورت است که فشارخون در طی 3 روز متوالی غیرطبیعی باشد. این معیار جهت تأیید تشخیص ضروری است ( مگر اینکه فقط یک نوبت خیلی بالا باشد). اگر فشارخون شخص بالای 140/90 میلیمتر جیوه باشد. پرفشاری خون تشخیص داده می شود. اگر فشارخون شخص بالا باشد پزشک مطالعات تشخیصی را به منظور رد دلایل ثانویه پرفشاری خون دستور می دهد. این آزمایشات شامل عکس قفسه سینه ، آنژیوگرام و کاتتریزاسیون قلبی است.

## آموزش در مورد فعالیت و سبک زندگی

اگر به تازگی تشخیص پرفشاری خون برای شما داده شده است . پزشک با تجویز موارد زیر در کنترل شرایط شما تلاش خواهد کرد:



- 1) رژیم غذایی کم نمک
- 2) کاهش وزن
- 3) برنامه ورزشی منظم

اگر این موارد موثر نبود برای شما از داروهای کاهنده ی فشارخون استفاده خواهند کرد.

## نکاتی پیرامون ورزش کردن :

- ❖ پزشک برنامه ورزشی شما را بر اساس اطلاعاتی همچون تاریخچه دارویی ، سن شما و ... تعیین می کند . برنامه ورزشی برای شما مناسب است که ورزش هوازی را ترویج دهد تا سبب بالا بردن قدرت سیستم قلبی - عروقی و پایین آوردن فشارخون شما شود.
- ❖ شما نباید بیش از حد ورزش کنید. میزان ورزش شما توسط پزشک یا پرستار شما تعیین می شود.
- ❖ قبل از اینکه احساس خستگی کنید ورزش را متوقف کنید
- ❖ در صورت احساس گیجی و... ورزش را متوقف کرده و به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

## نکاتی پیرامون رژیم غذایی:

- ❖ شاید بیشترین موردی که در بحث تغذیه در پرفشاری خون مطرح است سدیم باشد. دریافت سدیم اضافی سبب افزایش فشارخون می شود. شما با محدود کردن مواد غذایی آماده و کنسرو ها و چاشنی ها و میان وعده های ناسالم می توانید دریافت سدیم اضافی را کاهش دهید.
- ❖ شما میتوانید به جای نمک از جایگزین هایی مانند لیمو ترش ، گیاهان دارویی و سایر ادویه جات استفاده کنید.



تهیه شده توسط :

سارا حکیم زاده مسول کمیسیون آموزش و پژوهش شورای مرکزی دانشجویی سازمان  
نظام پرستاری کشور