

پر فشاری خون چیست ؟

نام دیگر پر فشاری خون (HBP) ، هیپرتانسیون می باشد . پر فشاری خون یعنی اینکه مقدار فشار خون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است . فشار خون نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت دو عدد مثلا به صورت 112/78mmHg نوشته می شود . عدد بالاتر یا فشار سیستولیک ، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربانها می باشد . فشار خون طبیعی زیر 120/80mmHg می باشد. اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین 120-139mmHg و یا فشار خون دیاستولیک شما بین 8۹-۸۰ (یا هر دو) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید . پر فشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و / یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر می باشد که البته باید به شکل طولانی مدتی، بالا بماند .

هیچکس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پر فشاری خون چیست . در بیشتر موارد پر فشاری خون قابل درمان نمی باشد، ولی پر فشاری خون قابل کنترل می باشد . پر فشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد . پر فشاری خون در واقع «یک قاتل تدریجی و آرام» می باشد . از هر ۳ فرد بزرگسال ۱ نفر مبتلا به پر فشاری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پر فشاری خون ، آگاه نمی باشند . درمان پر فشاری خون مشکل و خطرناک نمی باشد . پر فشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود . اگر شما فشار خون خود را کنترل کنید ، سالمتر زندگی خواهید کرد.



پرفشاری خون اغلب دارای هیچگونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است . به شکل منظم فشار خون خود را چک کنید و در صورت توصیه پزشک آنرا تحت درمان قرار دهید .

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند ؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون.
 - سیاهپوستان.
 - افراد بالای ۳۵ سال.
 - افراد چاق.
 - افراد فاقد فعالیت جسمانی.
 - افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
 - افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون ، نقرس ، بیماری کلیوی.
 - زنان حامله.
 - زنانیکه قرص های ضدحاملگی استفاده می کنند ، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است ، سابقه ای خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.
 - افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند.
-

من چگونه می توانم بفهمم که فشار خونم بالاست ؟

شما معمولاً خودتان به تنهایی نمی توانید متوجه آن بشوید . بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون ،چک کردن منظم فشار خون توسط پزشک است .

پرفشاری خون کنترل نشده، منجر به چه چیزی می شود ؟

- سکته مغزی.
- نارسایی قلبی.
- حمله قلبی ، آنژین قلبی یا هر دو.
- نارسایی کلیوی.
- بیماری سرخرگهای محیطی (PAD).

من در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می توانم انجام بدهم ؟

- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید .
 - غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک مصرف کنید .
 - مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی توجه داشته باشید که مصرف الکل (در صورت مصرف) باید محدود شود.
 - از لحاظ جسمانی فعال باشید. دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید .
 - داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید .
 - بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود .
-

داروها چگونه به من کمک می کنند ؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید. سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا من همیشه باید دارو مصرف نمایم ؟

فشار خون من باید در چه سطحی باشد ؟

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران - دکتر اکبر نیک پژوه