

با اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن عمر طولانی تری داشته باشید.

هدف از انتخاب روز جهانی فشار خون ترویج اندازه گیری معمول فشار خون و آگاهی افراد از میزان فشار خون خودشان است. علاوه بر این باید از سایر عوامل مرتبط در بروز فشار خون بالا و راههای پیشگیری از آن می باشد.

بیماری فشار خون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش می باشد و سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کما و یا حتی مرگ منجر شود.

در حالیکه می تواند به سادگی با استفاده از دستگاه فشار سنج اندازه گیری و به موقع شناسایی شود.

اهداف:

۱- اندازه گیری فشار خون حداقل سالی دو بار
۲- مراجعه افراد دارای فشار خون در سطح جامعه به پزشک و اندازه گیری منظم فشار خون و درمان صحیح آن

۳- رعایت شرایط اندازه گیری توسط گیرنده فشار خون

۴- حفظ وزن طبیعی، سطح کلسترول خون طبیعی، فشار خون طبیعی، شیوه زندگی سالم، مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی منظم برای عموم مردم بخصوص جوانان

۵- ترک عادات و رفتار های بد مانند بی تحرکی، تنبلی، رژیم غذایی پر چرب، تند و سرخ کردن، مصرف دخانیات، چاقی و اضافه وزن

۶- معاینه منظم سلامتی و فشار خون در هر بار مراجعه به مراکز بهداشتی، در مانی

۷- آگاهی عموم مردم در خصوص فشار خون، فشار خون بالا، عوارض آن، شیوه زندگی سالم، وزن طبیعی و...

۸- تاکید به کلیه واحد های درمانی و بهداشتی بخصوص پزشکان و مراقبین سلامت جهت اندازه گیری فشار خون در هر بار مراجعه بیماران با هر علامتی

۹- شناسایی جمعیت های آسیب پذیر و پیشگیری و کنترل فشار خون در آنها

فشار خون طبیعی: سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰

پیش فشار خون بالا: سیستول ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستول ۸۰ تا ۸۹

فشار خون بالا: سیستول ۱۴۰ و بیشتر و دیاستول ۱۰ و بیشتر

با شرایط بحرانی بیماری کوید بهتر است در منزل، فشار خون کلیه اعضای خانواده و اطرافیان توسط فردی آگاه گرفته شود و بصورت منظم کنترل گردد.

انواع فشار خون: فشار خون اولیه و ثانویه

فشار خون اولیه:

این نوع فشار خون شایع تر است علت آن ناشناخته می باشد و اغلب بزرگسال به آن مبتلا هستند. ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در آن نقش دارند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، الکل، اترس، اضافه وزن، مصرف نمک زیاد و کم تحرکی می باشد.

فشار خون ثانویه:

عارضه مشکل دیگری مانند آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، سرطان غده آدرنال، اختلال غدد تیروئید، داروهای تفریحی، شرایط بارداری و مصرف غذاهای ناسالم می باشد.

فشار خون بالا در ابتدا بدون علامت است و به تدریج با بروز عوارض مانند بیماری کلیوی، قلبی علایم دار می شود.

علت های ایجاد فشار خون بالا:

ارت: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.

سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.

چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند فعالیت بدنی کم، مصرف نوشیدنی های الکلی، مصرف نمک زیاد

قرص های ضد بارداری خوراکی: مصرف

قرص بارداری بخصوص اگر همراه با مصرف

سیگار باشد احتمال ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد.

جنس: تا سن ۴۵ سالگی فشار خون بالا در مردان شایع تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی خطر ابتلا در زنان بیشتر است
علامت فشار خون بالا:

سر درد ، تاری دید، درد قفسه سینه ، ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب، در صورت بروز علائم زیر باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کرد. درد یا فشار بر روی قفسه سینه ، احساس سنکوپ و افتادن ، تنگی نفس ، احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ) ، تعریق سرد ، علائم حمله مغزی (ضعف ناگهانی یا بی حسی صورت ، بازو نو یا پا در یک طرف بدن ، کاهش ناگهانی بینایی مخصوصا در یک چشم ، به سختی صحبت کردن یا تکلم نامعلوم ، سر درد های ناگهانی و شدید ، سبکی سر ، ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی

علائم کلیوی مانند درد پایین کمد، ورم دست و پا، افزایش دفعات ادرار ، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار .

اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه باشد باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

اقدامات لازم برای کنترل فشار خون بالا :

- ۱- مراجعه منظم به پزشک
- ۲- مصرف دارو به طور منظم

۳- رعایت رژیم منظم (کم نمک و کم چرب و افزایش مصرف حبوبات ، میوه و سبزی)

۴- داشتن فعالیت بدنی منظم

۵- عدم مصرف سیگار و الکل

۶- کنترل وزن

۷- مصرف میوه و سبزی بخصوص سبزیجات پتاسیم دار

فعالیت بدنی می تواند فشار خون را کاهش دهد. انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها ، بهبود سوخت و ساز ، کنترل وزن و کاهش بیماریهای مزمن می شود. اگر قبلا فعالیت بدنی نداشته اید یکبار شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی شروع و به تدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید. افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزش با پزشک مشورت کنند . برای کودکان ۲-۱۸ سال داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی ضروری است.

برای افراد ۱۸ سال به بالا داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می شود.

فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست بلکه فعالیت هایی نظیر انجام کارهای منزل پیاده روی یا نرمش جز فعالیت بدنی محسوب می شوند و اگر با شدت متوسط انجام شود اثرات مطلوب تری بجا می گذارند.

برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارد توصیه نمی گردد.

بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشار خون بالا پیاده روی ، طناب زدن ، شنا و دوچرخه سواری می باشد .

پیاده روی ارزانترین ، موثرترین آسانترین نوع فعالیت بدنی می باشد و قبل از آن بهتر است حرکات کششی انجام شود.

قاتل خاموش را شناسایی کنید.

خود مراقبتی در برابر فشار

خون



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت درمان

بیمارستان فاطمیه شبستر

گرد آورنده : رقیه رنجبری، کارشناس پرستاری (سوپر وایزر

سلامت همگانی و کارشناس بهبود کیفیت)

منابع : راهنمای روز جهانی فشار خون

تاریخ بازنگری : خرداد ۱۴۰۳