

پرهیز نمایند.

• ترک سیگار

• اصلاح عادات غذایی شامل افزایش مصرف میوه و سبزی و کاهش مصرف چربی خصوصاً چربی های اشباع شده.

• پرهیز از استرس های روزانه و غیر ضروری

درمان های دارویی

در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیر دارویی فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمی یابد و لازم است برای تنظیم فشار خون بالا از دارو نیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز می شود. داروها ممکن است عوارضی مثل سرگیجه خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که باید در سیر درمان بیمار به آنها توجه داشت و در صورت مشاهده عوارض نامبرده، بیمار را به موقع به پزشک ارجاع داد تا مقدار دارو را کاهش دهد و یا در صورت لزوم مصرف داروی مورد نظر را قطع کند و داروی جدیدی تجویز کند.

توجه داشته باشید که:

۱- مصرف دارو طبق نظر پزشک به مدت طولانی برای بیماران ضروری است.

۲- بایستی به بیمار توصیه کرد که از تجویز داروی ضد فشار خود به دیگران جداً خودداری کند.

۳- بیمار مصرف داروی ضد فشار خون خود را بصورت خودسرانه قطع و یا تغییر دوز ندهد.

۴- بیمار خودسرانه از سایر داروهای ضد فشار خون استفاده نکند.

۵- به صورت دوره ای فشار خون خود را اندازه گیری و ثبت نمایید و در هنگام مراجعه به پزشک معالج به رویت ایشان بوسالید.

۶- داروهای فشار خون در ساعت معین مصرف شود.

۷- در صورت داشتن عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی،

تپش قلب و... به پزشک مراجعه نمایید.



منبع: راهنمای بالینی ارزیابی، تشخیصی و درمان فشار خون بالا برنامه کشوری پیشگیری و کنترل فشار خون



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، ترسیده به میدان فرهنگ

تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۵۵۵

تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

Info@parsianhospital.com persianhospital.com



بیمارستان پاریان

بیمارستان فوق تخصصی پاریان



فشار خون بالا

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پاریان

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی قلب

ویرایش: ۴

آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۳

فشار خون بالا یا پرفشاری خون (Hypertention) یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان ها بالا می رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند.

پرفشاری خون عامل خطر عمده در سکته مغزی خون ریزی مغزی، سکته قلبی (حملات قلبی)، نارسایی قلب، آنوریسم های شریانی (به عنوان مثال، آنوریسم آئورت)، بیماری شریان های محیطی و بیماری های مزمن کلیه است.

نوزادان و اطفال

پرفشاری خون در نوزادان نادر است. فشار خون نوزادان سالم بطور منظم اندازه گیری نمی شود. پرفشاری خون در نوزادان پرخطر، شایع تر است. عوامل گوناگونی نظیر سن بارداری و وزن تولد باید در هنگام تشخیص فشار خون طبیعی در یک نوزاد در نظر گرفته شوند.

کودکان و نوجوانان

پرفشاری خون در کودکان و نوجوانان کاملاً شایع بوده (بسته به سن، جنسیت و قومیت) و با خطرات طولانی مدت بیماری مرتبط است. در این مورد توصیه می شود که فشار خون کودکان بالای ۳ سال به طور منظم در هر معاینه پزشکی یا چکاپ اندازه گیری شود.

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد

• فشار خون اصلی یا اولیه، فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند.

• فشار خون ثانویه، فشار خون ثانویه در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور غده ادرنال و مصرف قرص های

ضد بارداری رخ می دهد.

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود.

(آترواسکلروز) که این امر باعث حمله یا سکته قلبی، سکته مغزی، آنوریسم (پیرون زدگی دیواره سرخرگ)، تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه، تنگ، ضعیف شدن و پارگی رگ های خونی چشم، مشکل حافظه و یادگیری، سندروم متابولیک (اختلالات مربوط به متابولیسم بدن مثل افزایش تری گلیسرید، کاهش HDL) می شود.

علل بروز فشار خون بالا



• کشیدن سیگار

• چاقی و اضافه وزن

• بیماری دیابت

• کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی پشت میز کار

• ورزش نکردن

• مصرف زیاد نمک و غذاهای شور

• مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها

• کمبود ویتامین D در بدن

• مصرف الکل

• استرس

• افزایش سن

• برخی داروها مثل قرص های ضد بارداری

• زمینه ارثی و ژنتیکی

• سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا

• بیماری مزمن کلیوی

• بیماری ها و با تومور غده فوق کلیه

• بیماری ها و یا تومور غده تیروئید

• نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی

علامت بیماری فشار خون بالا

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته و ناگهان علائمی مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت داشته باشند. که در این حالت دچار عوارض فشار خون بالا شده اند.

درمان بیماری فشار خون بالا

فشار خون بالای اولیه درمان قطعی ندارد و احتمال بهبودی کامل بسیار نادر است، اما اگر فشار خون بالا به موقع تشخیص داده شده و درمان شود و همچنین بیمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل کنترل است و می توان از عوارض آن پیشگیری نمود. در فشار خون بالای ثانویه اگر علت و بیماری که باعث ایجاد فشار خون بالا شده است درمان شود، در اکثر موارد فشار خون قابل کنترلی خواهد بود.

شیوه های درمان فشار خون بالای اولیه عبارت است از:

درمان های غیر دارویی، مراقبت های غیر دارویی شامل اصلاح شیوه های زندگی است. اصلاح شیوه های زندگی باید در کلیه بیماران از جمله کسانی که نیاز به درمان دارویی دارند بکار گرفته شود.

• اگر چاقی وجود دارد می توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد.

• به بیماران مبتلا به فشار خون بالا در هر سنی توصیه می شود حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته با نظر پزشک معالج، ورزش متوسط انجام دهند. ورزشهای مناسب در این مورد عبارتند از: پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا • محدودیت مصرف نمک، باید از خوردن غذاهای شور

