

## بیمارستان قمر بنی هاشم (ع) جوبین

### ➤ پر فشاری خون چیست؟

نام دیگر پر فشاری خون (HBP) ، هیپرتانسیون می باشد . پر فشاری خون یعنی اینکه مقدار فشارخون 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 112/72 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 mmHg120/80 می باشد.

اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین mmHg139-120 و یا فشار خون دیاستولیک شما بین mmHg 89-80 (یا هر دو ) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید .

پر فشاری خون، فشار سیستولیک برابر 140 یا بیشتر و / یا فشار خون دیاستولیک 90 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 . از هر 3 فرد بزرگسال 1 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 . پر فشاری 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 پر فشاری خون.
- ❖ افراد بالای 35 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 ضد حاملگی استفاده می کنند ، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است ، سابقه ای خانوادگی از پر فشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.
- ❖ افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند.

### ➤ شما چگونه می توانید بفهمید که فشار خونتان بالاست؟

شما معمولاً خودتان به تنهایی نمی‌توانید متوجه آن بشوید. بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند و لی از آن آگاه نمی‌باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون توسط پزشک است.

### ➤ پرفشاری خون کنترل نشده، منجر به چه چیزی می‌شود؟

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

### ➤ شما در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

- ❖ 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.
- ❖ از لحاظ جسمانی فعال باشید. دست کم 30 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.

### ➤ داروهای ضد پرفشاری خون چگونه به شما کمک می‌کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می‌کنند 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 می‌شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید. سایر داروها کمک می‌کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد.

پر فشاری خون در واقع «یک قاتل تدریجی و آرام»

میباشد.

