



❖ شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی، این بیماری تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. فشار خون در افراد طبیعی در اثر استرس (فشار روحی) و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بالا می‌رود، فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.



❖ علائم شایع بیماری

فردی که بیماری فشار خون دارد علائم زیر بسته به شدت بیماری در فرد بروز می‌نماید:

- ✓ سردرد
- ✓ خواب‌آلودگی

- ✓ گیجی و منگی سر
- ✓ کرختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها
- ✓ خونریزی از بینی
- ✓ تنگی نفس شدید

❖ علل شایع بیماری

- معمولاً ناشناخته است ولی بعضی از بیماری‌ها می‌توانند باعث فشار خون بالا شوند مانند:
- ✓ تنگ شدن عروق (تصلب شرایین)
- ✓ بیماری مزمن کلیه
- ✓ تنگ شدگی سرخرگ آئورت
- ✓ اختلال در بعضی از غدد درون‌ریز

❖ عوامل شایع تشدید کننده بیماری

- ✓ سن بالای ۶۰ سال
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استرس
- ✓ وابستگی به الکل
- ✓ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده
- ✓ کم تحرکی
- ✓ سابقه خانوادگی فشار خون بالا

- ✓ سکته مغزی
- ✓ حمله قلبی یا نارسایی کلیه
- ✓ سایر موارد

❖ عواقب مورد انتظار

- این بیماری بسته به شدت آن می‌تواند عوارض خوش خیم و بدخیمی را در بر داشته باشد:
- ✓ با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود.
- ✓ بدون درمان احتمال حمله قلبی یا مغزی زیاد می‌شود.

❖ عوارض احتمالی

در صورت عدم کنترل فشار خون و یا عدم درمان به موقع ممکن است عوارض زیر در شما بروز نماید:

- ✓ سکته قلبی
- ✓ سکته مغزی
- ✓ نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ اختلالات بینایی

❖ تشخیص و درمان

جهت تشخیص و درمان بیماری فشار خون اقدامات زیر انجام می‌شود:



- ✓ بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل اندازه‌گیری فشار خون، آزمایش خون و نوار قلب باشد.
- ✓ اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، کنترل استرس، برنامه ورزش مناسب و اصلاح شیوه زندگی باشند.
- ✓ گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.
- ✓ تحت نظر یک پزشک باشید و مرتباً مراجعه کنید.

❖ داروها

- ✓ در صورت عدم کنترل بیماری، با رعایت موارد فوق ممکن است نیاز به درمان دارویی باشد.
- ✓ با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد.

❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

- لازم است افرادی که مبتلا به فشار خون هستند محدوده فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:
- ✓ فعالیت همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته. ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده‌آل می‌شود. پیاده روی و ورزش حتی ممکن است به کنترل فشار خون کمک کند.

❖ رژیم غذایی

- افرادی که مبتلا به فشار خون می‌باشند رژیم غذایی آنها به صورت زیر می‌باشد:
- ✓ رژیم غذایی کم نمک
- ✓ در صورت اضافه وزن، رژیم مناسب کاهش وزن
- ✓ با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ علی‌رغم درمان، علائم فشار خون بالا ادامه داشته باشند.
- ✓ اگر علائم جدید و غیر قابل توجهی ظاهر شوند.