

## بیماری HTN (فشار خون بالا)



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

امام خمینی (ره) شهریار

واحد آموزش سلامت

بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

منابع: برونر و سودارت

مدیر گروه قلب: جناب آقای دکتر یادسار - متخصص قلب و عروق

آدرس سایت بیمارستان: [hospekhsh.iums.ac.ir](http://hospekhsh.iums.ac.ir)

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد

فایل گروه آموزشی از طریق آدرس سایت گردید



## فشار خون بالا چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند. این فشار خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز کلیه ها معده و ..... می رساند .

فشار خون بالا یا پرفشاری خون زمانی روی می دهد که تا سطح خطرناکی افزایش یابد.

اندازه گیری در واقع میزان خون عبوری از رگ های خونی و میزان مقاومت رگ ها در برابر خون در حین ضربان قلب را محاسبه می کند .

شریان های باریک مقاومت را افزایش می دهند. هرچه شریان ها باریک تر باشد، بیشتر می شود. افزایش فشار در طولانی مدت می تواند باعث ایجاد مشکلاتی از جمله بیماری های قلبی عروقی و سکته شود.

به طور معمول فشار خون بالا در طی چند سال ایجاد می شود و معمولاً بدون هیچ گونه علامتی است؛ اما حتی بدون علائم نیز می تواند به عروق خونی و اندام ها، به خصوص مغز، قلب، چشم ها و کلیه ها آسیب بزند.

## علائم فشار خون بالا چیست؟

- سردرد
  - تنگی نفس
  - خون دماغ
  - گر گرفتگی
  - سرگیجه
  - درد قفسه سینه
  - تغییرات دید
  - وجود خون در ادرار
- این علائم به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارند. این علائم در همه افراد مبتلا به فشار خون بالا روی نمی دهند، اما گاهی اوقات مشاهده علائم فشار خون بالا به صورت مکرر می تواند منجر به بروز خطرات جدی برای سلامت شود. بهترین راه برای آگاهی از ابتلا به بالا اندازه گیری منظم است .

## افزایش فعالیت فیزیکی

رسیدن به وزن سالم

اتخاذ سبک زندگی پاک تر

اگر سیگاری هستید، سعی کنید آن را ترک کنید. مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو به بافت‌های بدن آسیب می‌رسانند و دیواره عروق خونی را سخت می‌کنند.

اگر معمولاً الکل زیادی مصرف می‌کنید و یا به مصرف الکل اعتیاد دارید، درصدد کاهش یا ترک آن باشید. الکل می‌تواند فشار خون را بالا ببرد. برای داشتن بدن سالم و درمان خانگی فشار خون بالا و سردرد بهتر است سبک زندگی سالم‌تری داشته باشید و بیشتر به سلامتی‌تان توجه کنید

## مدیریت استرس

ورزش راه بسیار خوبی برای مدیریت استرس است و استرس یکی از عوامل اصلی در افزایش محسوب می‌شود. سعی کنید به هر روشی که می‌توانید استرس را از خود دور کنید. در ادامه می‌توانید با راهکارهای موثر برای مدیریت استرس و اضطراب آشنا شوید.

- مدیتیشن
- تنفس عمیق
- ماساژ
- ریلکسیشن عضلات
- یوگا یا تای چی
- خواب کافی



فشار خون بالا یک بیماری خاموش است که در بسیاری از افراد هیچ علامتی ندارد و یا علائم آن با سایر بیماری‌ها اشتباه گرفته می‌شود. در صورتی که به تازگی متوجه بروز علائمی خاص در سلامتی‌تان شده‌اید و یا در خانواده‌تان سابقه وجود دارد، بهتر است برای اطمینان از سلامت کامل خودتان از یک پزشک کمک بگیرید

## پیشگیری و درمان ایجاد رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی سالم در کمک به کاهش فشار خون بالا بسیار حایز اهمیت است؛ علاوه بر این، در کنترل پرفشاری و کاهش خطرات عوارض ناشی از آن نیز مهم است. این عوارض شامل بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و حمله قلبی می‌شوند.