

## خود مراقبتی در فشار خون بالا :

از درمان پیروی کنید تا بهترین نتایج را بگیرید.  
از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را

به طور منظم اندازه بگیرید. از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نماید و با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوی های خود در مورد درمان خود صحبت نمایید .  
روند فشار خون خود را کنترل کنید و مرتب چک کنید .

□ هربار که در منزل فشار خون خود را اندازه می گیرید آن را در دفترچه ای یادداشت کنید . تاریخ و مقدار اندازه گیری را یادداشت کنید .

– با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضد فشار خون خود نحوه مصرف آنها صحبت کنید .  
□ حتی اگر فشار خون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید

□ به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشمیابی قرار دهید .

□ همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید .

□ اگر هر گونه مشکلی پیدا کردید که احساس می

کنید با مصرف داروها در ارتباط است با پزشک خود

در مورد آن صحبت کنید



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۳۶۴۴۲۰۹۱ - ۳۶۴۴۲۰۹۱ فکس: ۳۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت sbmu.ac.ir@shpmc



## عنوان آموزش: فشار خون



بیمارستان شهدای پاکدشت

## فشار خون



نیروی است که خون بر دیواره رگهای که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود هر دو عدد مهم هستند عدد اول (عدد بزرگتر) فشار خون سیستولیک نامیده می شود و وقتی قلب شما با انقباض خود خون را به درون رگها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچکتر) و در حقیقت فشار خون شما بین انقباض قلب (یا زمان پمپاژ خون به داخل قلب) است.

یکی از نشانه های اطمینان از سلامت بیماران اندازه گیری فشار خون است؛ فشار خون طبیعی هر انسانی باید ۱۲۰/۸۰ باشد یا به عبارت مصطلح در جامعه فشار بزرگ یا سیستولی ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار کوچک یا دیاستولی ۸۰ میلی متر جیوه. البته فشار خون همه افراد دقیقا ارقام گفته شده نبوده و ممکن است کمی این طرف یا آن طرف تر باشد. اندکی کمتر یا بیشتر بودن همیشه به معنای بیماری نیست و جزئی از فیزیولوژی بدن فرد محسوب می شود، اما در علم پزشکی میزانی برای پرفشاری خون و کم فشاری خون تعیین کرده اند.

## پرفشاری خون یعنی چه؟

اگر به طور مزمین، فشار سیستولی فردی بزرگسال بیشتر از ۱۴۰ میلی متر و فشار خون سیستولی بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد به آن **فشار خون بالا** اطلاق می شود. پرفشاری خون به دو گروه طبقه بندی می شود؛ پرفشاری اولیه و پرفشاری ثانویه.

## پرفشاری اولیه:

این نوع **فشار خون بالا** در میان مردم بسیار شایع است و تقریباً ۹۰ درصد بیماران به این نوع فشار خون مبتلا هستند. افراد مبتلا معمولاً در سنین بالا قرار دارند. تاکنون دلیل کاملاً مشخصی برای ایجاد این بیماری شناخته نشده است؛ ولی محققان می گویند سابقه بیماری در خانواده، عوامل محیطی، سبک بد زندگی، **افزایش وزن**، خوردن غذاهای پر **نمک** طی سالیان دراز، مصرف سیگار و الکل احتمال ابتلا به پرفشاری خون را بالا می برد.

## پرفشاری ثانویه:

این نوع بالا رفتن فشار خون ربطی به سن و... ندارد؛ بلکه نشانه وجود بیماری دیگری در بدن است. نارسایی کلیه، **کم کاری تیروئید**، بیماری های غده، بیماری قلبی - ریوی، بعضی از داروها و... باعث پرفشاری ثانویه می شود.

## ریسک فاکتور های فشار خون بالا :

- سن بالا
- نژاد و وراثت
- جنس مرد
- اضافه وزن و چاقی
- سیگار
- دیابت
- تحرک کم و فعالیت
- کلسترول بالا