

فشارخون بالا يك بيماري شايع است كه در آن خون از طريق رگ هاي خوني (شريان ها) در فشاري بالاتر از فشار طبيعي جريان مي يابد.

محدوده فشارخون طبيعي براي بزرگسالان به عنوان فشار سيستوليك پايين تر از ۱۲۰ ميلي متر جيوه و فشارخون دياستوليك كمتر از ۸۰ ميلي متر جيوه تعريف مي شود.

فشارخون معمولا با سن و وزن بدن افزايش مي يابد. نوزادان معمولا داراي فشارخون پاييني هستند در حاليكه در فشارخون در نوجوانان مشابه با بزرگسالان مي باشد.

### انواع فشارخون بالا:

- فشارخون اوليه :

اين نوع فشار، شايع ترين نوع فشارخون است كه معمولا با گذشت زمان و افزايش سن ايجاد مي شود.

- فشارخون ثانويه: اين نوع فشارخون توسط يك وضعيت پزشكي ديگر و يا استفاده از داروهاي خاص ايجاد مي شود. اين نوع معمولا پس از درمان و يا حذف دارو از بين مي رود.

### علل:

- زمينه هاي ژنتيكي
- مصرف سدیم بالا و حساسيت به سدیم
- مصرف بيش از حد الكل
- كمبود فعاليت بدني
- اضافه وزن و چاقی
- داروها
- ساير علل پزشكي

ساير علل پزشكي فشارخون بالا شامل:

۱. بيماري هاي مزمن كلييه
۲. آپنه خواب
۳. مشكلات تيروئيد
۴. تومورهاي خاص

### عوامل خطر:


- سن : فشارخون با افزايش سن افزايش مي يابد. حدود ۶۵ درصد افرادي كه سن بالاي ۶۰ سال دارند داراي فشارخون بالا هستند. با اين حال امروزه آمار كودكان و نوجوانان داراي فشارخون بالا رو به افزايش است كه احتمالا به دليل افزايش آمار تعداد كودكان داراي اضافه وزن است.

- اضافه وزن: افزايش وزن رابطه مستقيمي با افزايش فشارخون دارد. اصطلاح اضافه وزن و چاق به وزن بدن اشاره دارد كه بيشتر از چيزي است كه براي قد فرد مورد نياز است.

- جنسيت: پيش از سن ۵۵ سالگي مردان نسبت به زنان بيشتر مبتلا به فشارخون مي شوند و پس از ۵۵ سالگي ميزان فشارخون در زنان بيش از مردان مي باشد.

- عادات شيوه زندگي: سبك زندگي ناسالم ميتواند خطر ابتلا به فشارخون بالا را افزايش دهد. برخي از عادات زندگي ناسالم عبارتند از:

۱. خوردن بيش از حد سدیم يا پتاسيم
۲. كمبود فعاليت بدني
۳. مصرف بيش از حد الكل

شماره سند: <b>96/EQ/109</b> شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۰۳/۱۱/۲۰	<b>عنوان سند:</b> <b>پمفلت آموزشی ویژه بیماران</b>	 دفتر بهره کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	---	---

## فشار خون بالا



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

### درمان:

- تغییرات شیوه زندگی سالم
- تغذیه سالم
- محدود کردن سدیم و نمک
- اجتناب از مصرف غذاهای شیرین، گوشت قرمز و...
- فعال بودن فیزیکی
- حفظ وزن سالم
- محدود کردن مصرف الکل



**Hypertension  
Can Kill**

منبع: medlineplus

### تشخیص:

از آنجا که تشخیص فشارخون بالا بر اساس خواندن فشارخون است، این وضعیت میتواند سالها ناپدید شود زیرا علائم معمولاً تا زمانی که بدن از فشارخون مزمن بالا آسیب نبیند، ظاهر نمی‌شود.

### عوارض:

هنگامی که فشارخون در طول زمان باقی می‌ماند میتواند به بدن آسیب برساند و باعث عوارض شود. برخی از عوارض رایج آن عبارتند از:

- بیماری مزمن کلیه
- آسیب دیدگی چشم
- تغییرات شناختی
- حمله قلبی
- نارسایی قلب
- بیماری عروق محیطی
- سکته مغزی

برای دیدن کلیپ های آموزشی بارکد را اسکن کنید:

