

## فشار خون چیست ؟

فشار خون یا هایپرتانسیون فشاری است که خون موقع عبور از رگهای خونی به دیواره آنها وارد می کند . نوسانات فشار خون طبیعی اند . مثلاً فشار خون وقتی استراحت می کنید یا خوابیده اید افت می کند . وقتی فعالیت یا ورزش می کنید بالا می رود اما اگر فشار خون بالا باقی بماند طبیعی نیست .

## فشار خون ماکزیموم و مینیمم یعنی :

هر فردی دارای دوفشار خون می باشد که یک فشار خون حداکثر یا ماکزیمم می باشد و آن زمانی است که قلب در حال فعالیت است این فشار در افراد مختلف متفاوت بوده و در فرد بالغ حدود ۱۲۰ میلی متر جیوه است . فشار خون ماکزیموم بیش از ۱۶۰ خطرناک می باشد . فشار خون دیگر که کمتر به آن توجه شده ولی افزایش آن بسیار خطرناک است فشارخون حداقل یا مینیمم میباشد و آن فشاری است که در حال استراحت قلب به جدار شریان ها وارد می شود . این فشار در افراد طبیعی حدود ۸۰ میلیمتر جیوه بوده و در صورتی که بیشتر از ۹۰ میلیمتر جیوه گردد ( حتی با عدم تغییر فشار خون ماکزیمم ) فرد دچار افزایش فشار خون شده است . افزایش

فشار خون مینیمم به مراتب خطرناک تر از افزایش فشار خون ماکزیمم است .



## افزایش فشار خون در بیماران دیالیزی

فشار خون بالا نه تنها یکی از مهمترین علت های نارسایی مزمن کلیه ها می باشد بلکه درصد قابل توجهی از بیماران دیالیزی در صورت عدم درمان مناسب به بیماری های قلبی - عروقی ( عمده ترین علت مرگ و میر در این بیماران ) مبتلا می شوند .

به فشار خون بالا قاتل بی صدا می گویند . زیرا اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا ظاهراً هیچ علامتی ندارند .

## علائم احتمالی عبارتند از :

تنگی نفس ، خون دماغ ، سردرد ، سرگیجه

## علل افزایش فشار خون

الف: عوامل خطرزایی که می توانید کنترل کنید عبارتند از :

### وزن :

به طور کلی افرادی که اضافه وزن دارند در خطرند و در بیماران دیالیزی افزایش بیشتر از ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم وزن بین دو جلسه دیالیز با افزایش قابل توجه فشار خون همراه است و ارتباط مهمی بین این دو وجود دارد .

### رژیم غذایی

رژیم پرسدیم ( نمک ) ممکن است خطر را زیاد کند . غذاهای پرچربی نیز می توانند باعث افزایش وزن شوند . کم تحرکی ، استرس ( فشار روانی ) جلسات کوتاه دیالیز ( کمتر از ۴ ساعت )

### مصرف الکل و سیگار

ب ) عوامل خطرزایی که نمی توانید کنترل کنید :

|                             |                                                     |                                                                                                                                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شماره<br>سند: 95/eq/102/201 | عنوان سند:<br>پمفلت آموزشی<br>موضوع: <b>بیماران</b> | <br>دفتر بهبود کیفیت و آموزش<br>بیمارستان ۲۲ بهمن |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## فشار خون در دیالیز



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

## آیا فشار خون بالا قابل درمان است

در اکثر موارد نه اما بسیاری از افراد با درمان می توانند فشار خون بالا را تحت کنترل در آورند . فشار خون بالا که ثانویه به بیماری های دیگر باشد ( بیماری کلیه یا دیابت ) ممکن است با درمان بیماری اولیه درمان شود .

### توصیه ما به شما :

کنترل مرتب فشار خون

رعایت رژیم کم نمک و کم چربی

مصرف مرتب داروها

ورزش : عدم وزن گیری در حفاصل بین جلسات دیالیز

### منبع: سایت معاونت درمان

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshebimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

سن : با افزایش سن شریان ها کم کم خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهند که ممکن است باعث افزایش فشار خون شود .

توارث : افزایش فشار خون اغلب از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود .

جنس : فشار خون بالا در مردان شایع تر از زنان است .

### چگونه این مشکل را درمان می کنند ؟

اگر فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد ممکن است قادر باشید آن را بدون دارو به میزان طبیعی برسانید . کاهش وزن ، تغییر در رژیم غذایی و ورزش و همچنین عدم وزن گیری در بین جلسات دیالیز ممکن است تنها درمانهایی باشد که شما نیاز دارید . اگر این تغییرات در شیوه زندگی ، فشار خون شما را به میزان کافی پایین نیاورد ممکن است پزشک برای شما دارو تجویز کند . وقتی شروع به مصرف دارو می کنید مهم است که داروهای خود را منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آن چه تجویز شده عمل کنید . کم و زیاد کردن و با قطع ناگهانی داروها خطرناک است . ممکن است اول معلوم نباشد کدام دارو برای شما بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چند ماه انتخاب بهترین درمان طول بکشد .