



فشار خون

گروه هدف: میانسالان، سالمندان

دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



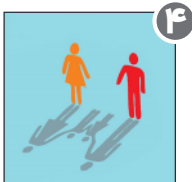
۱ مضرات مصرف الکل



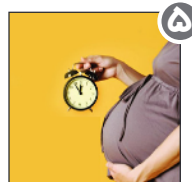
۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتروز و ناباروری



۵ آمادگی برای زایمان



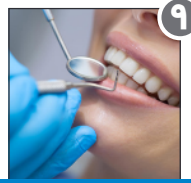
۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



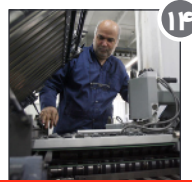
۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



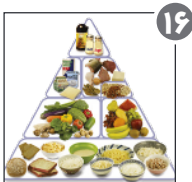
۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسالی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی

چاقی

چاقی یکی از عوامل مهمی است که در شیوع فشار خون بالا نقش بسزایی دارد. فشار خون بالا در افراد چاق ۲ تا ۶ برابر بیشتر از افرادی است که افزایش وزن ندارند. چاقی مرکزی یا شکمی (چاقی نوع مردانه) منجر به مقاومت به انسولین طبیعی خون می شود و مانع از پاسخ بافتهای بدن به انسولین می گردد.

دیابت

بیماری دیابت زمینه ساز فشار خون بالاست و در افراد مبتلا به دیابت، شیوع فشار خون بالا بیشتر از افراد غیر دیابتی است و خطر بیماری قلبی عروقی در این افراد چندین برابر می باشد.

فشارخون بالای ثانویه

بدنبال بیماریهای دیگر ممکن است فشارخون ثانویه ایجاد شود. (تغییر در ترشح هورمونها و یا عملکرد کلیه ها و غدد فوق کلیوی.)

چه کنیم تا به فشارخون مبتلا نشویم؟

- تغذیه سالم (کاهش مصرف نمک و چربی های مضر، افزایش مصرف میوه و سبزیجات، مصرف ماهی، غلات و حبوبات)
- دوری از دخانیات
- عدم مصرف الکل
- فعالیت بدنی منظم



• تعریف فشارخون

برای این که خون در شریان های بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو فشارخون نامیده می شود و عامل این فشار، انقباض و انبساط و مولد آن قلب است.

زمانی که قلب منقبض می شود، خون وارد شریانها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد که به آن فشارخون سیستول می گویند. در زمان استراحت قلب، با خروج تدریجی خون از این شریان ها و جریان آن به سوی مویرگها فشارخون کاهش یافته و به حداقل مقدار خود می رسد، که به آن فشارخون دیاستول می گویند.

• فشارخون بالا

فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریانها ایجاد میشود. اگر فشارخون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می گویند. فشار خون بالاتر از حد طبیعی (پرفشاری خون)، خود موجب عوارض کشنده ای است.

• طبقه بندی فشارخون



فشارخون طبیعی: در یک فرد سالم در

حالت استراحت فشارخون کمتر از

۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.

یعنی فشار سیستول کمتر از ۱۲۰

و دیاستول کمتر

از ۸۰ میلی متر جیوه است.

پیش فشارخون بالا: یعنی فشار سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹

و یا فشار دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است.

فشار خون بالا: یعنی فشار سیستول مساوی یا بیشتر

از ۱۴۰ و یا فشار دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلی متر

جیوه است.

فشارخون بحرانی یا بحران فشارخون کریز: فشارخون

سیستول ۱۸۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار دیاستول

۱۱۰ میلی متر جیوه که اقدام اورژانسی نیاز دارد.

طبقه بندی	سیستول (mmHg)	دیاستول (mmHg)
فشار خون طبیعی یا مطلوب	کمتر از ۱۲۰ (90 - 119)	و کمتر از ۸۰ (۶۰ - ۷۹)
پیش فشار خون بالا	۱۲۰ - ۱۳۹	و یا ۸۰ - ۸۹
فشار خون بالای مرحله ۱	۱۴۰ - ۱۵۹	و یا ۹۰ - ۹۹
فشار خون بالای مرحله ۲	۱۶۰ یا بیشتر	و یا ۱۰۰ یا بیشتر
فشارخون بحرانی	۱۸۰ یا بیشتر	و یا ۱۱۰ یا بیشتر

جدول ۱: طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال

فقط پزشک می تواند تایید کند که فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است. اغلب پزشکان قبل از این که در مورد بالا بودن فشارخون تصمیم بگیرند، چندین بار در روزهای مختلف فشار خون فرد را کنترل می کنند.

• عوامل موثر بر فشارخون بالا

فشارخون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می کند، اما این تغییرات موقتی هستند: از جمله این عوامل وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، مصرف الکل، قهوه، چای و دارو هستند.

• انواع فشارخون بالا

• فشارخون بالای اولیه

• فشارخون بالای ثانویه

• فشارخون بالای اولیه

در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل

می شود، علت فشارخون بالا مشخص نیست.

عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع

اولیه

• سابقه خانوادگی: سابقه فشار خون بالا در افراد درجه یک

خانواده شامل پدر، مادر، خواهر و برادر از عوامل بسیار مهم ابتلاء به فشار خون است.

• سن و جنسیت: شیوع فشار خون بالا در مردان قبل

از سن ۵۰ سالگی بیشتر از زنان هم سن آنها می باشد

، اما بعد از

۵۰ سالگی به

دلیل یائسگی،

شیوع فشارخون

بالا در زنان

افزایش می یابد.



• مصرف نمک:

بین مصرف نمک

بیش از نیاز بدن و

فشار خون بالا ارتباط وجود

دارد. واکنش افراد به میزان نمک رژیم غذایی متفاوت است

و افراد سالمند نسبت به نمک حساستر هستند.

• میزان چربی خون:

چربی خون به دلیل تغییراتی که در جدار رگ به وجود می

آورد، ممکن است بیماری فشارخون بالا را تشدید نماید. البته

میزان کلسترول خون دارای اهمیت زیادی است، لذا اگر

مقدار LDL که حامل اصلی کلسترول خون

است، بالا باشد، در جدار عروق

رسوب کرده و منجر به

تصلب شرایین می شود.

تصلب شرایین نیز منجر به

فشارخون بالا می شود.

• مصرف الکل: اگر الکل به

طور مداوم مصرف شود، موجب

افزایش فشارخون می شود.

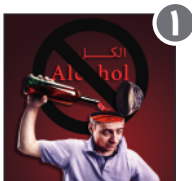
مصرف دخانیات: مصرف دخانیات یک عامل زمینه ساز برای

تصلب شرایین است. در افرادی که فشار خون بالا دارند و

سیگاری هستند، تصلب شریانها زودتر از افرادی که فشار

خون بالا دارند، اما سیگاری نیستند، اتفاق می افتد.

دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



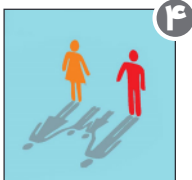
۱ مضرات مصرف الکل



۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتزیوز و نابابوری



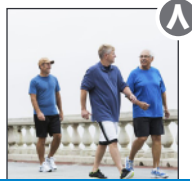
۵ آمادگی برای زایمان



۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



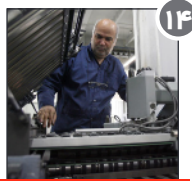
۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسالی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی

• اندازه گیری فشار خون

در حالی که نبض رادیال (شریان مچ دست) را حس می کنید بازوبند را باد کنید، باد کردن را تا حدود ۳۰ میلی متر جیوه بالای ناپدید شدن نبض ادامه دهید، سپس باد بازوبند بتدریج تخلیه شود. بهتر است پیچ هوا را شل کنید تا هوا با سرعت ۲-۳ میلی متر جیوه در ثانیه از بازوبند خارج شود. با کاهش فشار بازوبند نبض مجدداً ظاهر می شود این مقدار برآورد تقریبی از فشار خون سیستول است. به پیچ تنظیم هوا دست نزنید و اجازه دهید کاف به تخلیه هوا ادامه دهد. با کاهش بیشتر فشار در داخل بازوبند کیفیت صداها تغییر میکند و سرانجام تمام صداها ناپدید می شوند این مرحله برابر با فشار خون دیاستول است.



اندازه گیری فشار خون

گروه هدف : مراقبین سلامت، میانسالان و سالمندان

