



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خوارزمی



فشار خون ؟
بدانیم و اقدام کنیم ...
بسیج ملی کنترل فشارخون

بسیج ملی کنترل فشار خون بالا

همشهری گرامی:

فشار خون تمام افراد بالای ۳۰ سال، زنان باردار و بیماران کلیوی به صورت رایگان
کنترل و در پرونده الکترونیکی هر فرد ثبت می شود.

لذا برای این منظور می توانید با در دست داشتن کارت ملی:

به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت، پایگاه سلامت، خانه بهداشت محل
زندگی خود و یا ایستگاه های مستقر در سطح شهر مراجعه نمایند.

و اگر خود شما امکان اندازه گیری فشار خون در منزل را دارید می توانید با مراجعه
به سایت salamat.gov.ir و تکمیل اطلاعات مربوطه از مراقبت های بعدی
بهره مند گردید.

زمان اجرا: ۲۷ اردیبهشت تا ۱۵ تیر ۱۳۹۸

مقدمه

خون در بدن ساکن نیست و در گرددش است که به آن گرددش خون می‌گویند. مهمترین بخش دستگاه گرددش خون در بدن قلب است. رگ‌هایی که خون را به قلب وارد می‌کنند سیاه رگ، و رگ‌هایی که خون را از بدن خارج می‌کنند، سرخرگ نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ‌ها می‌فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ‌ها وارد می‌کند که باعث می‌شود فشاری به دیواره سرخرگ‌ها وارد گردد که به آن فشار خون می‌گویند.

مقدار فشار خون به دو عامل بستگی دارد: مقدار فشار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می‌شود و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد.

فشار خون وقتی بالام رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود یا مجرای سرخرگ تنگ شود مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ‌ها رسوب می‌گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنه کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشار خون تاثیر دارند.

مقدار فشار خون طبیعی و غیرطبیعی:

مقدار فشار خون با دو عدد مشخص می‌شود: عدد بزرگتر که فشار خون سیستول را نشان می‌دهد و عدد کوچکتر که فشار خون دیاستول را نشان می‌دهد. در زمان انقباض عضله قلب که خون وارد سرخرگ‌ها می‌شود و فشار خون به حداقل مقدار خود می‌رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ‌ها خارج می‌شود و فشار خون به حدائق مقدار خود می‌رسد.

مقدار فشار خون به دو عامل بستگی دارد: مقدار

مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می‌شود

و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در

سرخرگ وجود دارد.

فشار خون وقتی بالام رود که یا خون با قدرت

بیشتر از قلب پمپ شود یا مجرای سرخرگ تنگ

شود مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان

خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به

تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ‌ها رسوب

می‌گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها

مانند فعالیت بدنه کم، تغذیه ناسالم و مصرف

سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشار خون

تأثیر دارند.

علایم فشار خون بالا:

فشار خون بالا معمولاً علامت ندارد. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، درد در قفسهٔ سینه داشته باشند. نهایه تشخیص، اندازه گیری فشار خون با دستگاه فشار سنج است.

برای مقابله کنترل فشار خون بالا در جامعه باید فشار خون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۵ ساله و بالاتر و زنان پاردار اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشار خون خود می‌توانیم به خانه‌های بهداشت، پایگاه‌های سلامت، مرکز خدمات سلامت، مطب پزشکان، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها مراجعه کنیم و از پزشکان، پرستاران و ماماهای بخواهیم تا فشار خون ما را اندازه بگیرند.



۳

۲

عوارض فشار خون بالا :

۱. در افرادی که فشار خون بالا دارند ، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت عمر فرد را کم کند.
۲. فشار خون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند . رگ های قلبی به عضله قلب می رسد . اگر رگ های می شوند خون کمتری به عضله قلب می رسد . قلب بسته شوند و خون اصلنا به عضله قلب نرسد ، سکته قلب رخ می دهد .
۳. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود . اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملا بسته شود ، سکته مغزی رخ می دهد .
۴. فشار خون بالا می تواند باعث پارگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها ، بینایی و قدرت تکلم شود .
۵. فشار خون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود .
۶. در فشار خون بالا پشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی ته چشم ، تاری دید و حتی کوری شود .
۷. لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر اراده کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم ، از آنها بخواهیم که فشار خون ما را اندازه گیری کنند . اگر از حد طبیعی بالاتر باشد ، مراجعه به پزشک ضروری است .

اگر فشار خون بالا باشد چه باید کرد؟

- درمان افراد مبتلا به فشار خون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است . اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است :
۱. مصرف دارو بر اساس نظر پزشک
 ۲. اصلاح رفتارهای تغذیه ای ناسالم : کاهش مقدار مصرف چربی ، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع ، کاهش مصرف نمک ، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی ، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه های سالم تر پخت غذا
 ۳. انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
 ۴. ترک مصرف نوشیدنی های الکلی
 ۵. کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فشار خون بالا و اندازه گیری فشار خون خود به مراکزو پایگاه های تعیین شده مراجعه کنید .

حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون خود ، غذا نخوردید ،

قهقهه و چای ننوشید ، فعالیت بدنی انجام ندهید ، سیگار یا قلیان نکشید ، ادرار خود را کاملا تخلیه کنید و عصبانی نباشید .

۵

۶



فشار خون ؛ بدانیم و اقدام کنیم ...

بسیج ملی کنترل فشار خون
۱۳۹۸ اردیبهشت تا ۱۵ تیر ۲۷

