

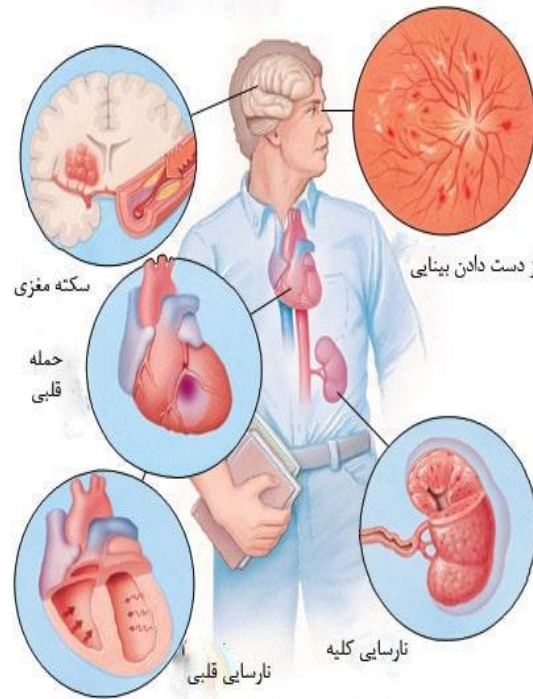


MH-QI-HE-۶۳



اثرات فشار خون بر دستگاه های مختلف بدن

بیماری فشارخون



دسته بندی فشار خون	فشار خون سیستولیک (بیشترین عدد)		فشار خون دیاستولیک (کمترین عدد)
نرمال	کمتر از ۱۲۰	و	کمتر از ۸۰
زیاد	۱۲۰-۱۲۹	و	کمتر از ۸۰
فشار خون بالا (مرحله ۱)	۱۳۰-۱۳۹	یا	۸۰-۸۹
فشار خون بالا (مرحله ۲)	۱۴۰ یا بالاتر	یا	۹۰ یا بالاتر
فشار خون بحرانی هر چه سریعتر با پزشک خود مشورت کنید	بالاتر از ۱۸۰	یا/و	بالاتر از ۱۲۰

تدوین:

بخش CCU

خرداد ۱۴۰۴

پرفشاری خون چیست؟

پرفشاری خون به معنی افزایش میزان فشار خون در سرخرگهای شما می باشد.

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی است که به صورت دو عدد مثلا بصورت ۱۱۲/۷۸ میلی متر جیوه نوشته می شود.

عدد بالاتر یا فشار سیستولیک . عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد . عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربانها می باشد.

فشار خون طبیعی $120/80$ mmhg می باشد. فشار خون بالا، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است بصورتی که به شکل طولانی مدتی ، بالا بماند. فشار خون در حقیقت مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود .

پرفشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی می شود و بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد، اگر شما فشار خون خود را کنترل کنید و فشار خونتان را در این سطح حفظ نمایید سالمتر زندگی خواهید کرد.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- ✓ افراد دارای اعضای خانواده نزدیک به مبتلا به پرفشاری خون
- ✓ افراد بالای ۳۵ سال
- ✓ افراد دارای اضافه وزن و چاقی
- ✓ افراد فاقد فعالیت جسمانی
- ✓ افرادی که نمک زیاد مصرف می کنند
- ✓ افراد مبتلا به دیابت، نقرس، بیماری کلیوی
- ✓ زنان حامله
- ✓ زنانی که قرص های ضد بارداری استفاده می کنند

روش پیشگیری و درمان پرفشاری خون :

- ✓ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید
- غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع . کلسترول و نمک مصرف نمایید.
- ✓ از لحاظ جسمانی فعال باشید.
- ✓ دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر و یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید.
- ✓ داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- ✓ بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خونتان را در این سطح حفظ نمایید.
- ✓ استفاده از دستگاه های دیجیتالی می توانید فشار خودتان را در منزل به راحتی چک کنید.