



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل  
مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی



تهیه کننده:

سیمین محمدی

سوپروایزر آموزش سلامت

آخرین بازنگری پاییز ۱۴۰۱

## فشار خون

برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که این نیرو فشار خون نام دارد و مولد آن قلب است. قلب، خون را به طور مداوم به داخل دو شریان عمده بدن، به نام آئورت و شریان ششی پمپ میکند. از آنجا که پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریانها نبض دار است، فشار خون شریانی بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است. سطح حداکثر یا سطح سیستولی در زمان انقباض قلب و سطح حداقل یا دیاستولی در زمان استراحت قلب بوجود می آید. فشار خون به دو عامل مهم بستگی دارد؛ عامل اول برون ده قلب است، یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون آئورت پمپ می شود و عامل دوم، مقاومت رگ است؛ یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگها وجود دارد.

با تغییر برون ده قلب یا مقاومت رگ، مقدار فشار خون تغییر می کند. همچنین فشار خون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می کند که از جمله این عوامل وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، متانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو است.

فشار خون بر اساس سن و جنس و موارد خاص مثل ورزش و فعالیت بدنی تفاوت می کند در هنگام استراحت و خواب میزان آن کاهش می یابد و در هنگام ورزش و فعالیت افزایش می یابد.

« افزایش فشارخون بیش از حد طبیعی را پر فشاری خون یا فشار خون بالا می نامند.»

### تقسیم بندی فشار خون

- ۱- فشار خون مطلوب: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه
- ۲- فشار خون طبیعی: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۳۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۵ میلیمتر جیوه
- ۳- فشار خون کمی بالاتر از طبیعی: فشار ماکزیمم بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا فشار مینیمم بین ۸۵ تا ۹۰ میلیمتر جیوه
- ۴- فشار خون بالا: فشار ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بیشتر یا فشار مینیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر

### دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

۱. فشار خون اصلی یا اولیه:  
علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند.

## ۲. فشار خون ثانویه:

در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور و قرص های ضدبارداری رخ می دهد.

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی (آترواسکلروز) می شود که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.



## علائم فشار خون بالا

افراد مبتلا به فشار خون بالا اغلب فاقد علامت بوده و از بیماری خود بی اطلاع می باشند.  
علائم قابل درک برای بیمار فشار خونی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سردرد
- تاری دید

- سر گیجه
- عصبانیت
- احساس فشار در قفسه سینه
- احساس خفقان

## مهمترین عوارض فشار خون بالا عبارتند از:

- بزرگ شدن بطن چپ قلب
- سکته قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی قلب
- نارسایی کلیه
- صدمه به عروق خونی چشم ها (خونریزی شبکیه چشم)

## پیشگیری از فشار خون

- وزن خودتان را کنترل کنید.
- از استرس به دور باشید.
- سیگار را از خودتان دور کنید.
- به طور مرتب ورزش کنید.
- از مصرف غذای شور و چرب دوری کنید.
- مصرف سبزیجات و میوه جات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

- روغن جامد را از سبد مصرف خانوار حذف کنید و به جای آن از روغن مایع استفاده کنید (بهترین روغن مایع کانولا می باشد).

## توجه:

- داروهای تجویز شده طبق دستور و برنامه ریزی منظم مصرف شود.
- قطع ناگهانی دارو منجر به افزایش مجدد فشار خون می شود.
- مصرف نادرست دارو ممکن است باعث افزایش قابل توجهی از فشار خون شود.
- داروهای ضد فشار خون می توانند باعث کاهش فشار خون به کمتر از حد طبیعی شوند یا کاهش فشارخون وضعیتی که در زمان تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و از نشسته به ایستاده رخ می دهد. در هنگام تغییر وضعیت خود به آرامی از خوابیده به نشسته قرار گیرد و سپس به آرامی به حالت ایستاده در آید تا دچار سرگیجه و سقوط نشوید. چنانچه درحین مصرف داروهای ضد فشارخون دچار علائم ذکر شده شدید، پزشک معالج خود را در جریان قرار دهید.

منبع: بروئر و سودارث ۲۰۱۸