

پرسشها و پاسخهایی در مورد فشار خون بالا

پرسش: فشار خون بالا چیست؟

پاسخ: فشار خون به فشاری گفته میشود که خون بر دیواره عروق وارد میکند. فشار خون در طول روز افزایش یا کاهش پیدا میکند. کارهایی که انجام میدهند و احساسات شما بر آن تأثیر دارند. فشار خون بالا به حالتی گفته میشود که فشار خون در طول زمان بالا باقی بماند. هایپر تنشن یک نام دیگر فشار خون بالا است.

پرسش: آیا بالا بودن فشار خون یک عارضه است؟

پاسخ: بله، این عارضه معمولاً هیچ نشانه ای ندارد، اما احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی و یا سکته را افزایش میدهد. فشار خون بالا قابل درمان نیست اما قابل کنترل میباشد، حتماً باید آن را کنترل کنید.

پرسش: چرا باید فشار خون را کنترل کنم اگر مشکلی احساس نمیکنم؟

پاسخ: اگر فشار خون در طول زمان بالا باقی بماند به بدن شما آسیب میرساند. فشار خون بالا باعث میشود که قلب سختتر کار کند. همچنین باعث میشود که عروق در برخی نقاط تنگ شوند. این وضعیت باعث کاهش جریان خون به قلب، مغز، کلیه ها و پاها میشود. در نتیجه با عوارض زیر روبرو خواهید شد:

- بیماری قلبی
- سکته قلبی
- سکته (حمله مغزی)
- آسیب کلیوی
- مشکلات بینایی و نابینایی

پرسش: فشار خون بالا به چه دلیل ایجاد میشود؟

پاسخ: فشار خون به دلایل زیادی بالا میرود. البته در اکثر موارد علت دقیق آن مشخص نیست. برخی از عوامل رایج آن عبارتند از:

- ضربان سریعتر یا سخت تر قلب در مقایسه با حالت عادی
- زیادتر بودن حجم خون در مقایسه با حالت عادی
- تنگی عروق

پرسش: احتمال ابتلای چه کسانی به فشار خون بیشتر است؟

پاسخ: برخی افراد و گروهها به نحو متفاوتی تحت تأثیر قرار میگیرند.

- احتمال ابتلای سیاه پوستان، بومیان آمریکا و هیسپانیک ها در سنین کمتر در مقایسه با سفید پوستان بیشتر است.
- احتمال ابتلا به فشار خون با بالا رفتن سن بیشتر میشود
- این شرایط و رفتارها باعث افزایش امکان ابتلا به فشار خون بالا هستند:

- ❖ استفاده از سیگار
- ❖ کلسترول بالا
- ❖ دیابت
- ❖ وزن بالای بدن
- ❖ عدم فعالیت فیزیکی
- ❖ سابقه خانوادگی فشار خون بالا

- برای کم کردن احتمال ابتلا به فشار خون بالا، سعی کنید که برخی یا همه موارد ذکر شده را کنترل کنید.



پرسش: فشار خون بالا چگونه تشخیص داده میشود؟

پاسخ: تنها راه تشخیص فشار خون بالا انجام آزمایش است. پزشک یا پرستار برای این کار یک آزمایش خیلی سریع، آسان و بدون درد انجام میدهند.

پرسش: نحوه آزمایش و اندازه گیری فشار خون چگونه است؟

پاسخ: ارائه کننده خدمات درمانی شما:

- یک بازو بند مخصوص را به دور بازوی شما خواهد بست.
- با کمک یک پمپ بازوبند را پر از هوا میکند.
- هوا را به آرامی بیرون میدهد.
- با کمک گوشی پزشکی به صدای جریان خون در رگهای شما گوش میدهد.
- اعداد خوانده شده را یادداشت میکند.

فشار خون با 2 عدد ثبت میشود. به عنوان مثال پزشک یا پرستار ممکن است بگوید که فشار خون شما "120 روی 80" است. این را بصورت 120/80 مینویسند.

- عدد بزرگتر نشانگر فشاری است که قلب در حالت پمپ کردن خون به وجود می آورد. به آن فشار سیستولیک گفته میشود.
- عدد کوچکتر نشانگر فشار در وضعیتی است که قلب در میان ضربان استراحت میکند. به آن فشار دیاستولیک گفته میشود.

فشار خون طبیعی برای بزرگسالان پایین تر از 120/80 است. در موارد زیر فشار خون بالا است:

- عدد بالا 120 یا بیشتر است
- عدد پایین 80 یا بیشتر است

فشار خون نرمال توصیه شده

طبقه بندیهای فشار خون

دیاستولیک (mmHg)	سیستولیک (mmHg)	(بزرگسالان 18 ساله به بالا)
80 و کمتر	زیر 120	طبیعی
80 یا کمتر	120-139	بالا
یا 80-89	130-139	مرحله 1
یا بیشتر 90	140 یا بالاتر	مرحله 2

mmHg = میلیمتر جیوه