

فشار خون چیست؟

قلب مانند یک پمپ با هر انقباض خون را وارد شریان های بزرگ می کند. در یک فرد بالغ و طبیعی میزان خونی که در حالت استراحت در هر دقیقه توسط قلب به داخل سرخرگ پمپاژ می شود در حدود ۵-۶ لیتر است. فشار خون نیرویی است که خون را در برابر دیواره های شریانی هل می دهد و سبب انتقال خون به سرخرگ های کوچک و مویرگ ها می شود. در زمان انقباض قلب، خون وارد سرخرگ ها می شود و فشار خون به بالاترین میزان خود می رسد که به آن فشار سیستولیک یا ماگزیمم می گویند. در زمان استراحت قلب، خون از شریان ها خارج شده وارد مویرگ ها می شود فشار به حداقل خود می رسد که به آن فشار خون دیاستول یا مینیمم می گویند.

عوامل تنظیم کننده فشار خون

- ۱- عملکردهای عصبی
- ۲- عملکردهای هورمونی
- ۳- تنظیم فشار خون از طریق کلیه و حجم خون

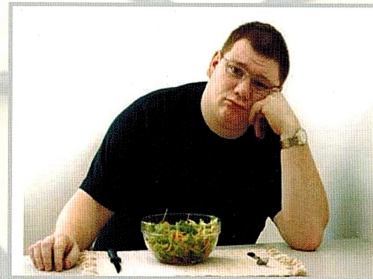


عوامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا

چاقی و عدم تحرک، مصرف الکل، دخانیات و مصرف نمک

چاقی

چاقی نقش به سزایی در شیوع فشار خون بالا دارد. افراد چاق ۲-۶ برابر بیشتر از افراد با وزن معمولی به فشار خون مبتلا می شوند. هر ۱۰ کیلو افزایش وزن موجب افزایش ۲-۳ میلی متر جیوه فشار سیستول و ۱-۳ میلی متر جیوه فشار دیاستول می شود.



سابقه خانوادگی، سن و جنس

دایات: زمینه ساز فشار خون بالاست. در افراد دیابتی فشار خون بالا به نسبت غیر دیابتی ها بیشتر است و خطر بیماری های قلب و عروقی در این افراد چندین برابر خواهد بود.



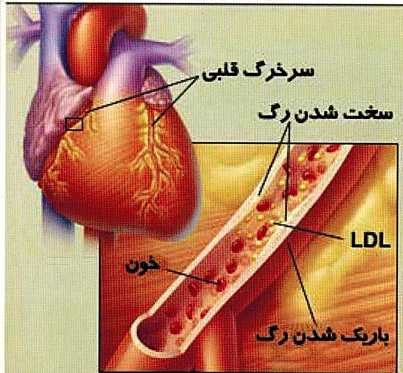
چربی خون

چربی ها به طور مستقل در ایجاد فشار خون بالا دخیل نیستند اما باعث تشدید فشار خون می شوند. کلسترول یک ماده شبیه چربی است و در تمام سلول های بدن به طور طبیعی یافت می شود و برای ساخت جدار سلول برخی از هورمون ها استفاده می شود. دو حامل LDL و HDL وظیفه نقل و انتقال کلسترول در بدن را بر عهده دارند.

۱-LDL: حامل اصلی کلسترول خون است و مقدار زیاد آن باعث رسوب کلسترول در جدار رگ ها بخصوص عروق تغذیه کننده قلب و تصلب شرائین می شود.

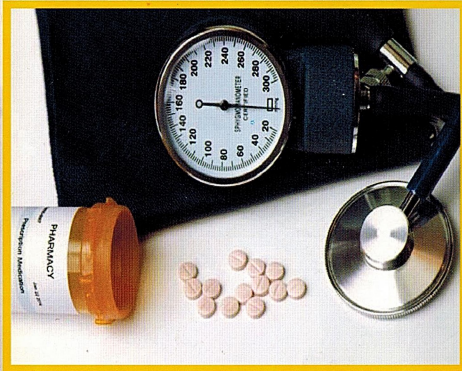
۲-HDL: به عنوان چربی خوب شناخته می شود. زیرا هر چه سطح آن در خون بالاتر باشد خطر حملات قلبی کمتر خواهد بود.

بیماری قلبی



بیمارستان خیره حضرت صدیقه زهرا (س)

بخش همودایلیز



فشار خون چیست؟

مهر ماه ۱۴۰۱

کارهایی که شما می‌توانید برای کنترل فشار

خون انجام دهید:

۱- چک منظم فشار خون: نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون غذا نخورید. سیگار نکشید و از فعالیت بپرهیزید. مثانه شما خالی باشد و محیطی آرام با هوای مطلوب را انتخاب کنید. در هنگام گرفتن فشار خون دست را هم سطح قلب و قفسه سینه قرار دهید. به طور طبیعی دست راست و چپ ۲۰-۱۰ میلی متر جیوه اختلاف فشار دارند.

۲- تغییر در نحوه زندگی: اگر سیگاری هستید تعداد آن را کم کنید و تصمیم به ترک سیگار بگیرید.

۳- فعالیت بدنی و ورزش: سعی کنید حداقل روزی ۳۰ دقیقه راهپیمایی داشته باشید. شنا و دوچرخه سواری کنید.

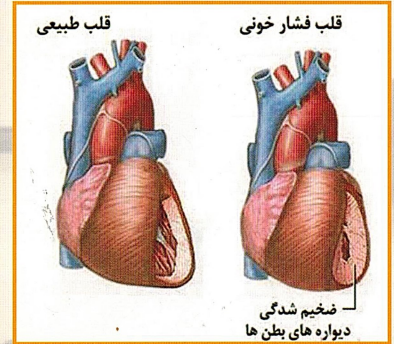
۴- رژیم غذایی: میوه، سبزیجات و ماهی زیاد مصرف کنید. چربی کمتر میل کنید. در مصرف نمک پرهیز نمایید. از غذاهای آب‌پز و کبابی استفاده کنید. از خوردن نوشابه‌های گازدار، شکلات، شیرینی و احساس حیوانات بپرهیزید.

۵- چگونگی مصرف داروهایتان را مدیریت کنید.



تأثیر فشار خون بالا بر اعضای بدن:

فشار خون بالا باعث انسداد شریان‌ها و باعث تخریب اندام حیاتی بدن می‌شود:
قلب: منجر به حملات قلبی
مغز: سبب سکته‌های مغزی
کلیه: نارسایی و دیالیز
چشم: بیماری‌های چشم و نابینایی



تقسیم بندی فشار خون

فشار دیاستولی	فشار سیستولی	طبقه بندی
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	طبیعی
۸۰-۸۹	۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون
۹۰-۹۹	۱۵۹-۱۴۰	فشار خون بالا مرحله ۱
۱۰۰ یا بیشتر	۱۶۰ یا بیشتر	فشار خون بالا مرحله ۲