

## روز جهانی فشار خون



به مناسبت روز جهانی فشارخون (27 اردیبهشت ماه) با شعار فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنید جلسه آموزش همگانی آشنایی با فشار خون و راههای کنترل آن در محل سالن انتظار درمانگاهها توسط خانم حبیبی(مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس) و سوپروایزر آموزش سلامت برگزارگردید . همچنین فشارخون مراجعین و همراهان با همکاری معاونت آموزشی طی چند روزکنترل و موارد لازم ارجاع گردید.

فشار خون بالا تهدیدی جدی محسوب می شود زیرا باعث می شود قلب شدید تر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آنژین دخالت دارد در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی ، سکنه مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

علایم شایع : معمولا علایمی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد.

علایم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند

سررد، خواب آلودگی، گیجی ، کرختی و مور مور شدن دستها و پاها ، سرفه خونی، خونریزی از بینی ، تنگی نفس شدید  
علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

بیماری مزمن کلیه ، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی از غدد درونریز، تصلب شرائین ،عوامل تشدیدکننده بیماری سن بالای ۶۰ سال،چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، پشت میزنشینی، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکنه مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه، مصرف قرص های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان ها  
پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود

با توجه به اثرات پرفشاری خون بر روی مادر و جنین اکیدا توصیه میگردد زنان باردار مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز و پایگاههای بهداشتی مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

برخی افراد می توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی ، ترک سیگار ، محدود کردن مصرف کافئین و الکل ، کاهش مصرف نمک و انجام روشهای تمدد اعصاب ، فشار خون بالا را کنترل کنند و آن را کاهش دهند.

فایل آموزشی به [پیوست](#) موجود است









