



فشار خون خود را به دقت اندازه گیری و آن را کنترل کنید؛ بیشتر زنده بمانید

به مناسبت روز جهانی فشارخون (17 ماه می) با شعار (فشار خون خود را به دقت اندازه گیری و آن را کنترل کنید؛ بیشتر زنده بمانید) جلسه آموزش همگانی آشنایی با فشار خون و راههای کنترل آن و همچنین کنترل فشارخون همراهان در طی چند روز در بخشهای مختلف بیمارستان برگزار گردید همچنین پخش فیلم های آموزشی و توزیع پمفلت نیز در محل سالن انتظار درمانگاهها صورت گرفت.

روز جهانی فشار خون بالا توسط اتحادیه جهانی فشار خون (WHL)، یک سازمان بین المللی غیرانتفاعی چتری متشکل از ۸۵ انجمن و اتحادیه ملی فشار خون، تأسیس چهارم ژانویه ۱۹۸۴ معرفی شد و به پیشگیری و کنترل فشار خون در میان جمعیت جهان اختصاص دارد. این روز اولین بار در چهاردهم می ۲۰۰۵ برگزار و در سال ۲۰۰۶ هفدهم می هر سال به عنوان روز جهانی فشار خون بالا نام گذاری شد. هدف این روز افزایش آگاهی از فشار خون بالا به دلیل فقدان آگاهی مناسب در میان بیماران مبتلا به فشار خون بالا برگزار می شود.

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، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

علائم شایع: معمولاً علائمی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد.

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

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

معمولاً 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 شرایین، 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، سکته 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 معمولاً 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 مراقب بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به موقع کنترل کنند.

سکته 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

چه عواملی فشار خون را کاهش می‌دهد؟



مفقط وزن سالم

کاهش وزن راهکاری
مؤثر در تنظیم فشار خون است



ورزش روزانه

ورزش کردن مانند دارو در بهبود فشار خون
بالا مؤثر است؛ به همین دلیل انجام مرتب
حرکات ورزشی توصیه می‌شود



فودرداری از مصرف مواد الکلی

مصرف مواد الکلی باعث افزایش فشار خون
می‌شود



کاهش میزان نمک مصرفی

در صورت زیاده‌روی در مصرف نمک، آب مازاد در بدن ذخیره
شده و خطر ابتلا به فشار خون بالا افزایش می‌یابد



کنترل میزان مصرف کافئین

به گفته متخصصان مصرف بیش از چهار فنجان قهوه
در روز فشار خون را افزایش می‌دهد



ترک سیگار

استعمال سیگار به شکل مستقیم بر افزایش فشار خون تأثیر
ندارد، اما می‌تواند خطر انباشت پلاک‌های چربی در عروق
را افزایش دهد. این فرآیند روند بالا رفتن
فشار خون را تسریع می‌کند



درمان استرس

استرس فاکتور شناخته شده‌ای در بالا رفتن فشار خون است؛
به همین دلیل باید آن را کنترل کرد



خواب کافی

خوابیدن به مدت حداقل شش ساعت در روز
به کاهش فشار خون کمک می‌کند

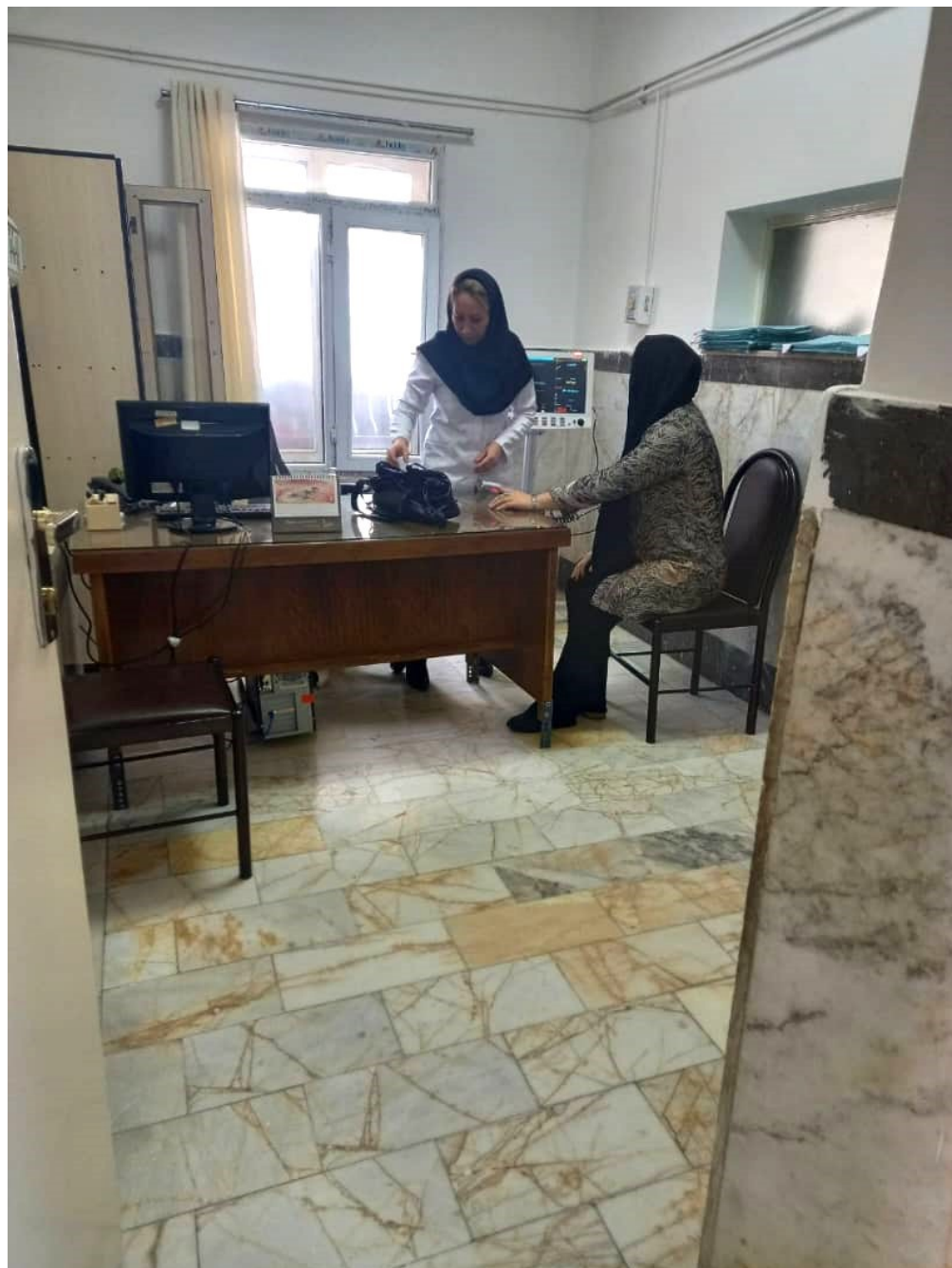


جدول فشارخون نسبت به سن و سال

سن	حداقل	طبیعی	حداکثر
1 TO 12 ماه	75/50	90/60	110/75
1 TO 5 سال	80/55	95/65	110/79
6 TO 13 سال	90/60	105/70	115/80
14 TO 19 سال	105/73	117/77	120/81
20 TO 24 سال	108/75	120/79	132/83
25 TO 29 سال	109/76	121/80	133/84
30 TO 34 سال	110/77	122/81	134/85
35 TO 39 سال	111/78	123/82	135/86
40 TO 44 سال	112/79	125/83	137/87
45 TO 49 سال	115/80	127/84	138/88
50 TO 54 سال	116/81	128/85	142/89
55 TO 59 سال	118/82	131/86	144/90
60 TO 64 سال	121/83	134/87	147/91









علائم هشدار دهنده فشارخون بالا

فشارخون بالا علائم خاصی دارد که در صورت مواجهه با آنها باید به پزشک مراجعه کنید.



مشکلات بینایی



استخراخ



خستگی یا گیجی



خونریزی بینی



سر درد های شدید



لکه های خون در چشم



دائمی اشتها



احساس ضربان در قفسه سینه، گریه یا گوش



مشکلات تنفسی



درد قفسه سینه

