

- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری کلیوی مزمن
- اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علامت فشارخون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشارخون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشارخون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند.



3- فشارخون خفیف ۱۵۹-۱۴۰/۹۹-۹۰ میلیمتر

جیوه

۴ - فشارخون - متوسط ۱۷۹-۱۰۶/۱۰۹-۱۰۰ میلیمتر جیوه

۱۰۰ میلیمتر جیوه

۵ - فشارخون شدید ۱۸۰/۱۱۰ میلیمتر جیوه

چه عاملی باعث بوجود آمدن فشارخون می شوند؟

دلایل قطعی افزایش فشارخون هنوز شناخته نشده اند. براساس تحقیقات چندین عامل که در ادامه مطلب می آیند ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند:

- سیگار کشیدن
- داشتن اضافه وزن
- نداشتن فعالیت فیزیکی
- رژیم غذایی پر نمک
- مصرف مشروبات الکلی
- استرس و اضطراب
- کسب بالا
- عوامل ژنتیکی

فشارخون چیست؟ چه چیز باعث افزایش فشار خون

میشود و این افزایش چه نشانه هایی دارد؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگها وارد میشود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا با کمک آنها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشارخون که هایپرتنشن نیز نامیده میشود بیماری خطرناکی است زیرا باعث میشود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگها یا آترواسکلروز این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشارخون نرمال چه اندازه است؟

فشارخون براساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

1- نرمال کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر

2- قبل از ابتلا به فشارخون ۱۳۰-۱۲۰/۸۹-۸۰ میلیمتر جیوه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی معتضدی

فشارخون

تایید کننده: دکتر نسرين منصوري (متخصص زنان و زایمان)
تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تلفن: ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳
خط مستقیم آموزش به بیمار: ۷۲۶۴۷۹۰
واحد آموزش بیمار داخلی 185
منبع: برونر سودرث

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون

هستند؟

همه انسان ها به شکل بالقوه در معرض ابتلا به این بیماری هستند اما خطر بعضی از ما را بیشتر تهدید کند . افرادی که بعضی از اعضای خانواده شان مبتلا به فشار خون هستند.
افرادی که سیگار می کشند
زنانی که حامله هستند.
زنانی که از قرص های ضدبارداری استفاده می کنند.

افرادی که بالای ۳۵ سال سن دارند.
افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند.
کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند.



تنها راه قطعی برای اینکه شما را از وضعیت فشار خونتان باخبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.

اگر فشار خون شما به طور **ناگهانی خیلی بالا** برود میتواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند.

علایمی مانند:

- سر درد شدید
- سر گیجه
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس سخت
- ضربان قلب نامنظم
- وجود خون در ادرار