



# فشار خون چیست و علت فشار خون

**فشار خون** نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. افزایش فشار خون که «هایپرتنشن» نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی است و قاتل خاموش نامیده می شود، زیرا بی سروصدا و بدون علامت است. میزان فشار خون بر پایه دو عدد نشان داده می شود (مثلاً ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم (همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب می شود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد) کمترین میزان فشار خون، فشار دیاستولیک است که فشار بین ضربانهای قلب و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است.

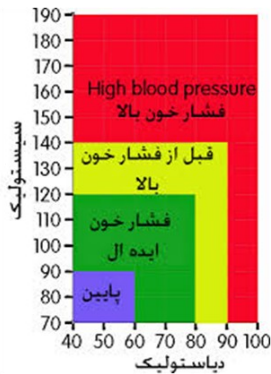
## فشار خون نرمال چه اندازه است؟

- ۱- نرمال: کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه
- ۲- قبل از ابتلا به فشار خون در فرد بزرگسال: سیستولیک ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستولیک بین ۸۰ تا ۸۹ میلیمتر جیوه
- ۳- پرفشاری خون: فشار سیستولیک ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستولیک ۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر

## عوامل افزایش فشار خون چیست؟

دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده اند اما چندین عامل ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند:

## انواع دستگاه های اندازه گیری فشار خون



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

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

## خطرات فشار خون بالا

- سکته
- نارسایی قلبی
- حمله قلبی
- نارسایی کلیه

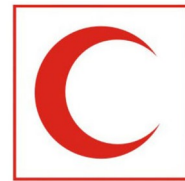
## چگونه می توان فشار خون را درمان کرد؟

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

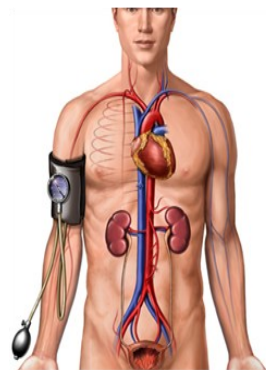
- کاهش وزن
- ترک کردن سیگار
- داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
- انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی

## علامت فشار خون:

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



جمعیتهای هلال احمر  
استان خراسان رضوی



طرح آموزش و کنترل  
فشار خون باتوان  
دفتر امور زنان