

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان باقرالعلوم اهر

**موضوع:**

**هيپرتانسيون**

**محدوده خطر:** سيستولي140<BP90دياستولي<

**تاریخ تنظیم :3/5/1397**

**تاریخ بازبینی:31/5/1404**

 **با تایید :خانم دکتر سحر اعتماد**

**پزشک متخصص داخلی**

تحت نظارت :سوپروایزر آموزش سلامت و

سوپروایزر آموزش

**علل بروز فشار خون بالا**

1. کشیدن سیگار
2. چاقی و اضافه وزن
3. بیماری [دیابت](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=198952)
4. کم تحرکی بدن مثل [نشستن طولانی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=225696) پشت میز کار
5. ورزش نکردن
6. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور
7. مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها
8. کمبود [ویتامین D](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=161296) در بدن
9. مصرف [الکل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=108106)
10. [استرس](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=143237)
11. افزایش سن
12. برخی داروها مثل قرص های ضدبارداری
13. زمینه ارثی و ژنتیکی
14. سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا
15. بیماری مزمن کلیوی
16. بیماری ها و یا تومور [غدد فوق کلیه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=240990)
17. بیماری ها و یا تومور [غده تیروئید](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=240982)
18. نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی



1

**6 بیماری ناشی از فشار خون بالا**

کنترل نکردن فشار خون بالا باعث بروز عوارض زیر در بدن می شود :

حمله یا سکته قلبی

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود ([آترواسکلروز](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=139589)) که این امر باعث [حمله قلبی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=211274)، [سکته قلبی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=196502) و [سکته مغزی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=218246) می شود.

آنوریسم

[آنوریسم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=240499)‌ عبارت است از اتساع (باد کردن) یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ‌.

پمپ کردن خون در رگ ها علی رغم داشتن فشار خون بالا، باعث ضخیم شدن عضله قلب می شود. در نتیجه قلب به سختی خون را پمپ می کند و دچار [نارسایی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=199968) می شود.

تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه ها

در این حالت کلیه ها نمی توانند به درستی کار خود را انجام دهند.

ضخیم شدن، تنگی و یا پارگی رگ های خونی در چشم ها

در این حالت بینایی فرد کم می شود.

سندرم متابولیک

[سندرم متابولیک](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=183475) یکی از اختلالات مربوط به متابولیسم بدن است که شامل افزایش اندازه دور کمر، [تری گلسیرید](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=164937) خون بالا، کاهش [کلسترول خوب یا HDL](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=40976) ، فشار خون بالا و افزایش هورمون انسولین است.

2

اگر فشار خون فرد بالا باشد، احتمال ابتلا به سایر اجزای این سندرم زیاداست. هر چقدر اجزای بیشتری از این سندرم را داشته باشید، بیشتر دچار دیابت، [بیماری قلبی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=166126) و سکته می شوید.

**مشکل حافظه و یادگیری**

فشار خون بالا روی توانایی فکر کردن، یادآوری و یادگیری فرد تأثیر می گذارد

**درمان فشار خون بالا با تغيير شيوه زندگي**

****

تغيير [سبک زندگي](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=64432) مي تواند به کنترل و يا پيش گيري از فشار خون بالا کمک کند اين تغييرات را مي توان در کنار مصرف داروهاي کاهنده فشار خون نيز ايجاد کرد.

**تغييراتي که مي توانيد ايجاد کنيد عبارت هستند از:**

غذاهاي سالم بخوريد

يکي از رژيم هاي غذايي معروف در کنترل فشار خون [رژيم غذايي DASH](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=5388) مي باشد (رژيم غذايي به منظور قطع فشار خون بالا). اين رژيم بر مصرف [ميوه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=243) و [سبزيجات](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=242)، [غلات کامل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=8694) و [لبنيات کم چرب](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=91706) تمرکز دارد.

[پتاسيم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=6416) فراواني دريافت کنيد چرا که به پيش گيري و کنترل فشار خون بالا کمک مي کند و [چربي اشباع](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=53912) و به طور کل چربي تام کمتري مصرف کنيد.

نمک غذاي خود را محدود  کنيد

ميزان مناسب سديم دريافتي روزانه براي بزرگسالان سالم 2400 ميلي گرم مي باشد ولي اين مقدار در افراد دچار فشار خون بالا به 1500 ميلي گرم در روز کاهش مي يابد. چنان که [نمک](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=31092) دريافتي از طريق غذا را با کنار گذاشتن نمکدان کاهش مي دهيد بايد به مقادير [نمک](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=16666) موجود در غذاهاي فرآيند شده نيز توجه کرده و آن ها را محدود کنيد؛ غذاهايي مانند سوپ هاي [کنسروي](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=80521) و يا غذاهاي منجمد.

وزن سلامت خود را حفظ کنيد

اگر دچار [اضافه وزن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=40000) هستيد، حتي کاهش  2 تا 2/5 کيلوگرم از وزن شما منجر به کاهش فشار خون مي شود.

فعاليت بدني خود را افزايش دهيد

[فعاليت بدني](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=66171) منظم به کاهش فشار خون و کنترل وزن کمک مي کند.

سعي کنيد حداقل 30  دقيقه در روز ورزش کنيد.

الکل مصرف نکنيد

حتي اگر شما فرد سالمي باشيد مصرف [الکل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=108106) مي تواند منجر به افزايش فشار خون شما شود.

سيگار نکشيد

[سيگار](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=17758) به ديواره ي عروقي آسيب وارد مي کند و فرآيند سخت و تنگ شدن شريان ها را تسريع مي بخشد. چنان چه سيگار مي کشيد از پزشک خود بخواهيد در جهت ترک آن به شما کمک کند.

4

3

استرس خود را مديريت کنيد

[استرس](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=6123) خود را تا جايي که مي توانيد کاهش دهيد. تکنيک هاي استرس زدايي را تمرين کنيد روش هايي مانند ريلکس کردن ماهيچه ها و تنفس عميق و خواب کافي نيز کمک کننده است.

فشار خون خود را در خانه کنترل کنيد.

کنترل فشار خون در منزل به شما کمک مي کند تا اثر گذاري داروهاي مصرفي را ارزيابي کنيد؛ حتي اين امر مي تواند در تشخيص به موقع عوارض بالقوه ي فشار خون بالا توسط پزشک تان کمک کننده باشد.

چنان چه فشار خون شما تحت کنترل باشد با کنترل فشار خون در منزل مي توان از تعداد دفعات ويزيت دکتر کاست.

آرامش ذهني و يا تنفس عميق و آهسته را تمرين کنيد.

شما مي توانيد تنفس عميق و آهسته را خودتان به تنهايي تمرين کنيد.

به طرق زيرمي توان در بیماران دیالیزی پيشگيري كرد:

محدوديت آب ونمك به بيمارداد وتوصيه كردكه روزانه بين دوجلسه دياليزبيش از1ليترمايعات مصرف نكندسديم محلول دياليزبه جهت عوارض حين دياليز بالانگهداشته نشودزمان دياليزراطولاني كرد بيماريكه حجم وي قابل كنترل نيست حتي هفته اي 6جلسه مي توان دياليز كرد

بيماري كه عملكردباقي مانده كليوي داردلوپ ديورتيك بادوزبالاجهت حفظ ادراربيماركمك كننده است

وزن خشك بيماربه طورصحيح كنترل شود

بيماري كه درانتهاي دياليز افزايش فشارپيدامي كندنشانگرآن است كه ازوي آب زيادي گرفته شده است

بيماري كه قبلا"فشارخون كنترل شده داشته واخيرا" افزايش پيداكرده به علت افزايش حجم مي باشد.

5