

## علل فشار خون بالا چیست؟

با افزایش سن، فشار خون افزایش می یابد مگر آنکه جلوی افزایش آنرا بگیرید. بیماریهایی مانند بیماری مزمن کلیه، بیماریهای غده تیروئید، آپنه خواب (قطع تنفس در خواب) باعث افزایش فشار خون می شود.

داروهایی مانند داورهای آسم (کوتیکواستروئیدها) داروهای ضد بارداری، داروهای هورمونی و شرایطی مانند:

حاملگی هم باعث بالا رفتن فشارخون می شوند. در صورتیکه بچه های زیر ۱۰ سال دچار بیماری فشارخون باشند معمولا بیماری دیگری مانند: بیماریهای کلیوی وجود دارد.

## چه کسانی در معرض بیماری فشار خون هستند؟

شرایط و عادات خاصی وجود دارند که خطر افزایش فشارخون را بالا می برد.

این موارد عبارتند از: - سن بالا : مردان بالای ۴۵ سال و خانم های بالای ۵۵ بیشتر در معرض خطر هستند.

-در نوعی از بیماری فشار خون که در افراد مسن شایعتر است، فقط فشار سیستول(رقم بزرگتر) بالا می رود.

## علائم و عوارض بیماری فشارخون چیست؟

افزایش فشارخون معمولا علامتی ندارد . ندرتا ممکن است سردرد، خونریزی از بینی بدون علت مشخص، تنگی نفس و سرگیجه وجود داشته باشد که البته این علائم می توانند به علتها یی غیر از فشارخون هم ایجاد شود . بالا بودن فشارخون می تواند باعث عوارض زیر شود:

حجم قلب بزرگتر شده و قدرت آن کمتر می شود که در نتیجه منجر به نارسایی قلبی می شود . \* نارسایی قلبی به وضعیتی گفته می شود که قلب نمی تواند خون کافی را به سراسر بدن پمپ کند. درعروق خونی آنوریسم تشکیل می شود . آنوریسم یک برآمدگی غیر طبیعی در دیواره سرخرگ است. محلهای شایع این عارضه سرخرگهای اصلی مانند: شریانهای مغزی، اندامهای تحتانی، روده ها و طحال است که خون را از قلب به تمام بدن انتقال می دهد. عروق خونی در کلیه ها بسیار باریک است که می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود

سرخرگها در بعضی از نواحی بدن باریک شده و جریان خون را محدود می کند ( بویژه در قلب، مغز، کلیه ها و اندامها ). این مساله باعث حمله قلبی، ایست قلبی، نارسایی کلیه و یا قطع عضو می شود. عروق خونی چشمها پاره شود و خونریزی میکند و منجر به اختلال در ریه و باکوری میشود.

## چگونه بیماری فشار خون تشخیص داده می شود؟

معمولا پس از چند بار اندازه گیری فشارخون در چند روز متوالی، می توان این بیماری را تشخیص داد . ممکن است پزشک از شما بخواهد که برای آزمایشات تکمیلی مراجعه داشته باشید.

بیماری فشارخون به زمانی گفته می شود که فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ باشد . در صورت ابتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون ۱۳۰/۸۰ به بالا بیماری محسوب می شود.

## چگونه فشار خون اندازه گیری می شود؟

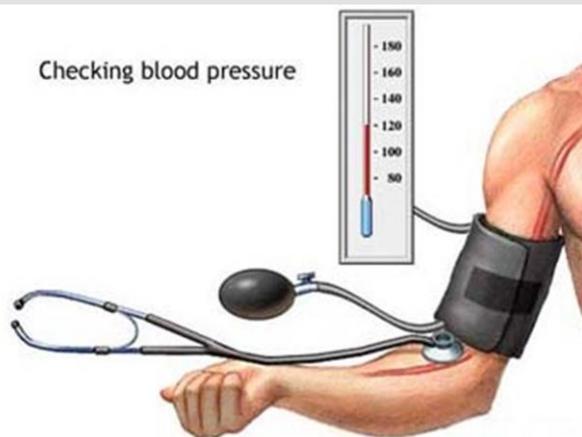
اندازه گیری فشار خون کاری ساده و بدون درد است که توسط پزشک یا پرستار در مطب یا درمانگاه انجام می گیرد.

برای آنکه اندازه فشار خون صحیح بدست آید باید موارد زیر را رعایت نمود:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون نباید سیگار یا قهوه مصرف کرده باشید . مصرف این مواد باعث بالا رفتن موقتی فشار خون می شوند.
- قبل از اندازه گیری فشار خون ادرار کنید . پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشارخون می شود.
- حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون نشسته باشید . حرکت و فعالیت می تواند باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشارخون شود.

# علل فشار خون بالا

واحد آموزش سلامت



اورژانس بیمارستان  
باقر العلوم  
شهرستان اهر

## راه های کنترل فشار خون بالا:

۱- مصرف منظم داروها

۲- رژیم غذایی: کم نمک-کم چرب و مصرف میوه ها و سبزیجات

۳- مصرف نکردن سیگار و دیگر دخانیات

۴- فعالیت بدنی منظم

۵- مراجعه منظم به پزشک



## فشار خون در کودکان و نوجوانان:

معمولا در بچه ها، پس از سن ۳ سالگی فشارخون اندازه گرفته می شود . در نوزادان فشار خون بسیار پایین است .با بالا رفتن سن و افزایش جثه، بطور طبیعی مقدار فشارخون هم بیشتر میشود . میزان فشارخون در نوجوانان نزدیک به بزرگسالان است ولی بطور کلی عدد فشارخون در گروه سنی کودکان و نوجوانان به سن، وزن و قد آنها بستگی دارد.

## عوامل مستعد کننده ابتلا کودکان و نوجوانان به فشار خون بالا:

برای بچه های زیر ۱۸ سال اضافه وزن یک عامل خطر است .در بچه هایی که اضافه وزن دارند، بررسی مرتب فشارخون در ایشان لازم است.

