



مهمترین عوارض فشارخون چیست؟

آیا فشارخون من بالاست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی سرخرگ‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. فشارخون عوارض زیاد و متفاوتی ایجاد می‌کند. براساس این که عروق کدام عضو/ اعضای بدن بیشتر از فشارخون بالا آسیب ببینند، عوارض همان عضو در بیمار بیشتر دیده می‌شود. آسیب به سیستم اسکلتی فشار خون بالا با افزایش مقدار کلسیم که بدن هنگام ادرار کردن از دست می‌دهد، باعث تحلیل استخوان می‌شود که به پوکی استخوان معروف است. زنانی که قبلاً یالسنگی را پشت سر گذاشته اند به ویژه در معرض خطر هستند. پوکی استخوان، استخوان‌های شما را ضعیف می‌کند و شکستگی آن را آسان‌تر می‌کند.

آسیب به دستگاه تنفسی

مانند مغز و قلب، شریان‌های ریه نیز ممکن است آسیب ببینند و مسدود شوند. وقتی سرخرگی که خون را به ریه‌های شما می‌رساند مسدود می‌شود، به آن آمبولی ریه می‌گویند. این مورد بسیار جدی است و نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. آنوریسم می‌تواند در ریه نیز اتفاق بیفتد. البته خواب یک اختلال خواب است که باعث خروپف بلند و قطع تنفس در طول خواب شبانه می‌شود. این افراد بعد از بیدار شدن احساس آرامش ندارند.

عوارض چشمی: تارید دیده، ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

افزایش قند خون: در افراد مبتلا به فشارخون بالا احتمال بروز دیابت بیشتر است.

عوارض کلیوی: آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون و نارسایی مزمن کلیه، ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت.

عوارض مغزی: آسیب مغزی ناشی از افزایش ناگهانی و شدید فشار خون، احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج عوارض قلبی: سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون بالا و نارسایی قلبی، افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ‌ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آن‌ها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه به آن «تصلب شرایین» می‌گویند.

اختلال عملکرد جسی

این بیماری، برای مدت‌های طولانی ممکن است هیچ علامت خاصی نداشته باشد و فشار خون باید اندازه‌گیری شود. اما به طور کلی علائم شامل: تاری دیده، سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون‌دماغ، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تبش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب، خستگی زودرس

چه عواملی بر روی فشارخون من تاثیر دارد؟

سن: با افزایش سن به علت کاهش کارکرد کلیه‌ها خطر ابتلا افزایش می‌یابد. در مردان این احتمال بیشتر و در زنان بعد از سن یالسنگی بیشتر است.

نژاد: این بیماری در سیاه پوست‌ها شایع‌تر است. سابقه خانوادگی: افرادی که در خانواده خود افراد مبتلا دارند بیشتر در معرض خطراند. اضافه وزن کم تحرکی

رژیم غذایی نامناسب: احتمال ابتلای افرادی که رژیم غذایی پر نمک دارند بیشتر است.

استرس
دخانیات و الکل

چه موقع فشار خون بالا محسوب می‌شود؟

اگر فشار بیشینه بیشتر از 140 یا کمینه بالای 90 و یا هر دو این موارد باشد فرد مبتلا به فشار خون است

طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
پیش فشارخون	120-139	80-89
فشارخون بالا	140 یا بالاتر	90 یا بالاتر

فشار خون



فشار خون یکی از شایع‌ترین مسایل روز جهان بوده که افراد زیادی را درگیر کرده است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می‌شود. اگر فشار خون کنترل نشود باعث بیماری‌های قلبی و سکته مغزی و سایر مشکلات از قبیل آسیب به چشم و کلیه می‌شود.

برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیروی دارد که خون را به گردش در آورد؛ این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود.

انواع فشارخون بالا

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود
فشارخون بالای اولیه و ثانویه

فشارخون اولیه: فشارخون اولیه شایع تر است گرچه علت آن ناشناخته است. به عنوان فشارخون بالای اساسی هم نامیده می شود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند. به نظر می رسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه می گویند. علت فشارخون ثانویه آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی و... است



چطور فشارخونمو کنترل کنم؟

فشارخون بالا از بیماری های نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری **✗** فشار خون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند. برای کنترل فشار خون باید به این توصیه ها توجه داشت

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند

چک کردن منظم فشارخون

همان گونه که اشاره شد فشار خون بالا عوارض زیاد و گاه جبران ناپذیری بر بدن انسان دارد از این رو برای آگاهی و یا کنترل فشار خون اهمیت بسیار زیادی دارد و دستگاه های مختلفی برای این کار تولید شده اند

اصول کار همه ی فشار سنج ها مشابه یکدیگر است و همه آن ها با فشار آوردن به بازو و یا مچ دست، فشار خون در رگ انسان را اندازه می گیرند. تفاوت این دستگاه ها در نحوه استفاده از آن ها می باشد. در مدل عقربه ای پزشک باید یک گوشی پزشکی را بر روی نبض زیر کاف فشار سنج قرار دهد و از روی تغییرات عقربه ای گوشی پزشکی فشار را اندازه گیری کند و در مدل جیبی ای نیز فشار از تغییرات سطح جیبیه مشخص می شود. اما در بین دستگاه های فشار سنج، مدل دیجیتالی از همه مدل های دیگر برای استفاده در منزل مناسب تر است زیرا استفاده از آن بسیار راحت است و معمولاً به صورت اتوماتیک عمل می کند و دقت خوبی دارد



بمقتل آموزشی فشارخون
اسفند 1401

تهیه و تنظیم: انجمن علمی دانشکده پرستاری و مامائی رازی
و کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی کرمان