



### اندازه گیری فشار خون

معمول ترین روش اندازه گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه گیری فشار خون در حال چرخش در رگها استفاده می کند.

فشار خون طبیعی براساس قرارداد برای فشار خون سیستولی پائین تراز 120 میلی متر جیوه و برای فشار خون دیاستولی پائین تراز 80 میلی لیتر جیوه است. شیوع فشار خون بالا در جوامع گوناگون متفاوت است.

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی سر و صدا نامیده می شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد.

فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است.



بیمارستان امام خمینی بناب

## فشار خون



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر خاکپور (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: در سنامه داخلی جراحی برونر سوادارت

کد سند: PA-PHE-111

## فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟

فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع است. تقریبا در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند. در بیماران جوان تر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

### علل ایجاد فشار خون بالا

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

- 1- سن بالای 60 سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد
- 2- چاقی و اضافه وزن
- 3- سیگار کشیدن
- 4- مصرف الکل



5- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

6- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

7- استرس

8- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار

خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.

9- مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع

داروهای مهارکننده اشتها

10- پست میزنشینی

11- نژاد: سفید پوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار

افزایش فشار خون می شوند.

### پیشگیری از بیماری فشارخون

1- کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است

2- انجام ورزش مرتب، 30 دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است

کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب

3- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات

کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید.

4- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی

اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار

5- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

6- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند

7- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

8- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

9- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، و عدم استفاده ی چند باره از روغن های آشپزی.

10- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت های قرمز.

منبع: سایت آوای سلامت، یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

