

فشار خون چیست؟

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه می باشد. در خواندن فشار خون دو جزء وجود دارد: عدد اول فشار سیستولیک و عدد دوم فشار دیاستولیک است.



پر فشاری خون یا فشار خون بالا چیست؟

نام دیگر پر فشاری خون هایپر تانسیون است. پر فشاری خون یعنی فشار در سرخرگ ها از حد طبیعی بالاتر است. یعنی فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه در طی ۲ یا چند بار اندازه گیری است.



انواع پر فشاری خون

اولیه یا اساسی:

شایع ترین شکل فشار خون بوده و ۹۰٪ موارد را شامل می شود. علت آن ناشناخته می باشد.

ثانویه

افزایش فشار خون در رابطه با برخی از بیماری های زمینه ای از قبیل بیماری کلیوی یا اختلالات سیستم عصبی مرکزی می باشد.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

افرادى که یکی از اعضای خانواده آنها مبتلا به فشار خون بالا باشد.

افراد بالای ۵۰ سال

افراد چاق

افراد فاقد فعالیت جسمانی

افرادى که رژیم غذایی پر از نمک و پر از چربی های اشباع دارند.

افرادى که سیگار و قلیان مصرف می کنند.

افرادى که استرس دارند.

افرادى که بیماری دیابت، نقرس و بیماری کلیوی دارند.

پر فشاری خون چه علائمی دارد؟

پر فشاری خون ممکن است بدون علامت بوده یا دارای علائم زیر باشد:

* سرگیجه

* خستگی

* گیجی

* تپش قلب

* سر درد کوبنده

* خونریزی از بینی (خون دماغ)

* مشکلات بینایی

* تهوع

پر فشاری خون چه عوارضی را به دنبال دارد؟

* سکته مغزی

* سکته قلبی یا آنژین قلبی

* نارسایی کلیوی

* نارسایی قلبی

* بیماری شریان محیطی



پرفشاری خون



AMIRKOLAmuBABOL.AC.IR

[TEL:011-32354951-4](tel:011-32354951-4)

FAX:011-3240656

به صورت منظم ورزش کنید.

(ورزش کردن منظم موجب تسهیل کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کمک به کاهش و یا کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول می شود).



استرس خود را کاهش دهید.

انواع روش های کاهش استرس که می تواند به کاهش فشار خون کمک کند شامل:
* طب سوزنی
* تکنیک تن آرامی، یوگا
* آروماتراپی (درمان با بوی خوش مانند گیاه آویشن، استوودوس و ...)

جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری پرفشاری خون

چه کارهایی را باید انجام دهید؟

سبک زندگی خود را تغییر دهید.

از رژیم غذایی کم نمک همراه با چربی اشباع کم استفاده کنید.



از مصرف سیگار و تنباکو پرهیز کنید.

(نیکوتین موجود در سیگار ضربان قلب و انقباض عروق را افزایش داده که می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.)

