

عوامل فشار خون

- سابقه خانوادگی معمولاً پدر یا مادر یا هردو مبتلا باشند.
- سبک بد زندگی واسترس وعدم آرامش روحی
- افزایش وزن
- خوردن غذاهای پرنمک طی سالیان دراز
- چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی
- مصرف سیگار و الکل
- مصرف قرص های ضدحاملگی شامل استروئیدها
- همچنین نارسایی کلیه، کم کاری تیروئید، بیماری های غده، بیماری های قلبی - ریوی، بعضی از داروها و... باعث پرفشاری ثانویه می شود.

افزایش فشار خون باعث افزایش مقاومت در برابر جریان خون می شود و این مقاومت خطر ایست قلبی، **سکته مغزی** و نارسایی قلب، ورم ریه، مشکلات بینایی، بیماری های مزمن کلیه و مرگ زودرس را بیشتر می کند.



پرفشاری خون یعنی چه؟

اگر به طور کلی فشار سیستولی فردی بزرگسال بیشتر از 140 میلی متر و فشار خون دیاستول بیشتر از 90 میلی متر جیوه باشد به آن پرفشارخونی اطلاق می شود.

در طول روز و عمر هر فرد میزان فشار خون متغیر است بطوریکه در زمان فعالیت، فشار خون افزایش می یابد و در هنگام استراحت افت می کند. اما در افراد بیمار حتی در زمان استراحت نیز فشار خون از حد طبیعی بالاتر و یا پایین تر است

فشار خون بیماری است که هیچ علامتی ندارد و از طریق معاینات دوره ای می توان به آن پی برد.

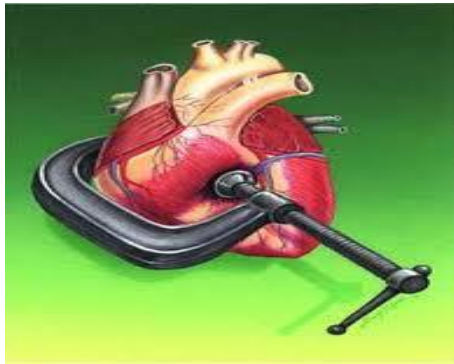
در واقع فشار خون اندازه گیری نیرویی است که بر دیواره های سرخرگ اعمال می شود. این نیرو اگر خیلی پایین و یا خیلی بالا باشد شخص باید به پزشک مراجعه کند.

به فشار خون را قاتل خاموش می گویند، چرا که اکثراً هیچ علامتی ندارد، فشار خون یکی از بارزترین بیماریهای کشنده بوده که در ظاهر بی خطر است و تا زمانی که اندازه گیری نشود اطلاعی از بالا بودن آن نبوده تا اینکه صدمات جبران ناپذیری بزند.





فشار خون



تهیه و تنظیم: شیما محدثین

(کارشناس پرستاری)

منبع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث

مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر

گیجی سرگیجه یا سبکی سر



سردرگمی

مورمور شدن دست ها و پاها

سرفه خونی

تنگی نفس شدید

مشکل در بینایی

مشکل در صحبت کردن

کریختگی



پرفشاری خون را در زنان باردار نیز مشاهده می کنیم. فشار خون بالا در دوران بارداری مسمومیت حاملگی نام دارد که بیماری خطرناکی است و اگر درمان نشود باعث مرگ مادر و جنین خواهد شد. از علامت های شایع آن ادم (تجمع مایع در بافت و تورم اندام) در اندام ها، بخصوص اندام تحتانی، سردرد، تاری دید و در مواقع شدید تشنج و اختلال هوشیاری و نهایتا مرگ است.

معمولا فشارخون بدون علامت است و تا زمانی که فشارخونتان را چک نکنید متوجه نمی شوید ولی گاهی اوقات با علائم زیر همراه است که بسیار خطرناک بوده و باید حتما به پزشک مراجعه نمایید.

این علائم شامل:

درد قفسه سینه

تعریق تهوع و استفراغ

خواب آلودگی

خونریزی از بینی

سردرد شدید