



# فشار خون

مطالبی که باید بدانیم:



گروه هدف: عموم افراد جامعه

مرکز تحقیقات بیماریهای عفونی و گرمسیری

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پاییز ۱۴۰۱

## فشار خون چیست؟

هنگامی که قلب خون را به نقاط مختلف بدن پمپ می کند، خون به دیواره سرخرگ ها فشار می آورد که به آن فشار خون می گویند.

## اعداد فشار خون به چه معناست؟

فشار خون با دو عدد اندازه گیری می شود:

عدد اول که فشار خون سیستولیک نامیده می شود، فشار موجود در سرخرگ های شما را هنگام ضربان قلب اندازه گیری می کند.

عدد دوم که فشار خون دیاستولیک نامیده می شود، فشار موجود در سرخرگ های شما را زمانی که قلب شما بین ضربان ها در حال استراحت است، اندازه گیری می کند. اگر اندازه گیری سیستولیک ۱۲۰ و دیاستولیک ۸۰ باشد، می گوئیم "۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه" یا "۱۲ روی ۸ سانتی متر جیوه".

## اعداد طبیعی فشار خون چیست؟

سطح طبیعی فشار خون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه است. فشار خون بالا، فشار خونی است که بالاتر از حد طبیعی باشد. فشار خون شما در طول روز بر اساس فعالیت های روزمره شما تغییر می کند. در صورتی که فشار خون فرد چند نوبت بالاتر از حد طبیعی باشد فرد مبتلا به فشار خون بالا است.

## علائم و نشانه های فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا "قاتل خاموش" نامیده می شود، زیرا معمولاً هیچ علامتی ندارد و بسیاری از مردم نمی دانند که به آن مبتلا هستند. اندازه گیری فشار خون تنها راه برای تشخیص فشار خون بالا است.

## چه رفتارهایی خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد؟

سبک زندگی شما می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد. برخی از رفتارهای پرخطر زمینه ساز ابتلا به فشار خون بالا عبارتند از:

- رژیم غذایی ناسالم: خوردن بیش از حد نمک فشار خون را افزایش می دهد. بیشتر نمکی که می خوریم از غذاهای فرآوری شده و رستورانی وارد بدن می شود.



- مصرف بیش از حد مشروبات الکلی و تنباکو (سیگار)



افراد مسن، بانوان باردار، افراد چاق و افراد دارای شرایط پزشکی خاص (شامل: دیابت، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های ریوی) بیشتر در معرض ابتلا به فرم شدیدتر بیماری می‌باشند.

### فشار خون بالا چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

فشار خون بالا به طرق مختلف می‌تواند به سلامتی شما آسیب برساند. فشار خون بالا به اندام‌های حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه‌ها و چشم‌ها آسیب جدی وارد کند. البته در بیشتر موارد می‌توانید فشار خون خود را مدیریت کنید تا خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامتی کاهش یابد.

### برای پیشگیری یا مدیریت فشار خون بالا چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌توانند با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی، فشار خون خود را کاهش دهند. رفتارهایی که موجب کاهش فشار خون می‌شوند عبارتند از:

- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته (حدود ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته)
- عدم استعمال دخانیات
- داشتن یک رژیم غذایی سالم، از جمله محدود کردن نمک و الکل و مصرف میوه و سبزیجات
- کاهش وزن
- مدیریت استرس
- خواب کافی و منظم
- ✓ علاوه بر ایجاد تغییرات مثبت در شیوه زندگی، برخی از افراد مبتلا به فشار خون بالا باید برای مدیریت فشار خون خود دارو مصرف کنند.

### منابع:

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>

[https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk\\_factors.htm](https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm)

آدرس: تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، خیابان شهید اعرابی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده پزشکی، طبقه هفتم، مرکز تحقیقات بیماریهای عفونی و گرمسیری

تلفن: ۸-۲۲۴۳۹۹۶۳

[www.idtmrc.sbmu.ac.ir](http://www.idtmrc.sbmu.ac.ir)

Email: [idthmrc@sbmu.ac.ir](mailto:idthmrc@sbmu.ac.ir)

- فعالیت فیزیکی: فعالیت بدنی منظم همچنین می‌تواند به شما در حفظ وزن سالم کمک کند، که ممکن است به کاهش فشار خون نیز کمک کند.



- چاقی: داشتن چاقی یا اضافه وزن همچنین به این معنی است که قلب شما باید برای پمپاژ خون و اکسیژن به اطراف بدن شما سخت‌تر کار کند. چاقی با اختلالات سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید نیز مرتبط است. علاوه بر فشار خون بالا، چاقی می‌تواند منجر به بیماری قلبی و دیابت نیز شود.

