## C:\Users\rehyaheh\Desktop\یک دکتر\download.png

## چیزهایی که هر فردی باید در مورد فشارخون بالا بداند

**فشار خون** بالا می تواند عوارض جدی داشته باشد و خطر بیماری های قلبی، سکته مغزی و مرگ را افزایش دهد. فشارخون نیرویی است که توسط جداره های عروق خونی ایجاد می شود. فشار ایجاد شده بستگی به عملکرد قلب و مقاومت عروق خونی دارد. طبق دستورالعمل های انجمن قلب امریکا در سال2017 **فشار خون** بالا به فشار بالاتر از 130 بر روی 80 میلی متر جیوه اطلاق می شود. حدود 85 ملیون نفر در ایالات متحده امریکا فشار خون بالا دارند.

یکی از نگرانی های سازمان بهداشت جهانی فشار خون بالا و بیماری های قلبی است. افزایش استفاده از نمک در صنایع خوراکی در سرتاسر جهان تاثیر زیادی بر فشار خون بالا داشته است.

### نکات کلیدی در مورد فشار خون

* فشار خون نرمال 12 روی 8 است . از فشار 13 روی 8 به بالا را فشار خون بالا می گویند.
* یکی از علل مهم فشارخون بالا استرس است ، اما **فشارخون** بالا می تواند به دلایل دیگری از جمله بیماری های کلیوی نیز اتفاق بیافتد.
* پرفشاری ناگهانی خون می تواند منجر به حمله قلبی، سکته مغزی و مشکلات دیگر شود.
* داشتن سبک زندگی سالم بهترین شیوه ی مقابله با پرفشاری خون است.

### علل فشارخون بالا

علل فشارخون بالا اغلب شناخته شده نیست . تقریبا از هر20 مورد فشار خون بالا 1 مورد به دلیل عارضه ی دارویی ایجاد شده است. بیماری مزمن کلیه یک عامل مهم در ابتلا به فشار خون می باشد. زیرا کلیه مایعات را فیلتر نمی کند و این مازاد مایعات منجر به بالا رفتن فشار خون می شود.

*عوامل خطر* عواملی هستند که امکان ابتلای به فشار خون را بالاتر می برند، مانند:

*سن:* در افراد بالای 60 سال بیشتر رایج است و با بالاتر رفتن سن میزان فشار در صورتی که شریان ها به علت ایجاد پلاک سخت تر شوند بالاتر می رود.

*نژاد*: برخی از نژاد ها بیشتر مستعد فشارخون هستند.

*قد و وزن*: اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل اصلی خطر آفرین است.

*مصرف الکل ودخانیات*: مصرف میزان زیاد الکل به طور مداوم مانند سیگار کشیدن باعث افزایش فشار می گردد.

*جنسیت*: طول عمر برای هر دو جنس زن و مرد یکسان است ، اما مردان جوان و زنان مسن بیشتر مستعد ابتلا هستند.

*شرایط سلامتی فرد:* بیماری های قلبی –عروقی، دیابت، بیماری مزمن کلیه و کلسترول بالا می تواند منجر به فشار خون بالا شود ، به خصوص در افراد مسن تر.

سایر عوامل تاثیرگذار عبارتند از : عدم فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی پرنمک، مصرف کم پتاسیم، سابقه ی خانوادگی فشار خون بالا و وجود استرس حتی به میزان ناچیز.

### علائم فشار خون بالا

فشارخون را می توان با استفاده از یک دستگاه فشار سنج اندازه گیری نمود. داشتن فشار بالا دریک فرد سالم می تواند به دلایلی از قبیل استرس شدید در زمان کوتاه ایجاد شده باشد. به همین دلیل تشخیص فشارخون بالا در یک دوره با تحت نظر قرار گرفتن امکان پذیر است. ثابت شده است که فشار خون بالا باعث عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب و خونریزی می شود. با این حال، در بیشتر موارد علائمی وجود ندارد. اگر فشار خون به سطح بحران پرفشاری خون برسد، ممکن است فرد مبتلا به سردرد و خونریزی بینی شود.

### C:\Users\rehyaheh\Desktop\یک دکتر\download (6).jpg

### درمان فشار خون بالا

## *چکاپ های منظم پزشکی* بهترین راه برای بررسی وضعیت و کنترل **فشارخون** هستند.

**فشارخون** از طریق *برنامه‌ی غذایی مناسب* قبل از رسیدن به مرحله‌ی پر فشاری می تواند تنظیم گردد و اصلاح شیوه ی زندگی استاندارد اولین گام برای درمان **فشارخون** بالا است.

*ورزش منظم:* پزشکان توصیه می کنند افراد مبتلا به پرفشاری خون در 5 روز یا هر روز هفته 30 دقیقه تمرین هوازی متوسط یا شدید داشته باشند که می‌تواند شامل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا کردن باشد.

*کاهش استرس:* اجتناب از استرس یا داشتن استراتژی برای مدیریت استرس های اجتناب ناپذیر می تواند در کنترل فشار خون کمک کند.

استفاده از الکل، سیگارکشیدن و خوردن ناسالم برای مقابله با استرس می تواند به فشار خون بالا منجر شود. سیگار کشیدن می تواند **فشارخون** را افزایش دهد و ترک سیگار خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی و سایر مسائل مربوط به سلامتی را کاهش می دهد.

### داروهای فشار خون

برای افرادی با فشار خون بالای 130 بر 80 داروی فشارخون تجویز می شود.

داروها معمولا با یکبار مصرف در دوز کم شروع می شوند و عوارض داروهای فشار معمولا ناچیز است. معمولا حداقل از ترکیب دو داروی ضد **فشارخون** استفاده می شود.

افرادی که داروهای **فشارخون** مصرف میکنند باید حتما بروشور داخل جعبه را مطالعه کنند تا از تداخل دارویی و به وجود آمدن مشکلات دیگر خودداری شود.

به افرادی که در معرض فشارخون بالا قرار دارند توصیه می شود که مواد غذایی با فیبر بالا، میوه و سبزیجات، لوبیا، آجیل، ماهی ( دو بار در هفته)، روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، مرغ بدون پوست و لبنیات کم چرب مصرف کنند. کاهش وزن معمولا منجر به کاهش فشارخون می شود. یک رژیم غذایی سالم و متعادل که با وزن، جنسیت و سطح فعالیت فرد مطابقت داشته باشد احتمال ابتلای فرد به فشار خون را کاهش می دهد.

منبع: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/150109.php>