



عوارض پرفشاری شامل موارد زیر است:

- آسیب شریان ها
- آسیب قلبی و کلیوی
- آسیب مغزی

علائم فشار خون بالا چیست؟

- سردرد
- تنگی نفس
- خون دماغ
- گر گرفتگی
- سرگیجه
- درد قفسه سینه
- تغییرات دید
- وجود خون در ادرار

درمان های خانگی فشار خون بالا:

- ایجاد رژیم غذایی سالم
- افزایش فعالیت فیزیکی
- رسیدن به وزن سالم
- مدیریت استرس
- اتخاذ شبکه زندگی پاک تر

روش های پیشگیری از فشار خون بالا:

- غذاهای سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید
- نحوه تصور خود از بشقاب شام معمول را تغییر دهید
- شکر را حذف کنید
- کاهش وزن

• فشار خون خود را به طور مرتب کنترل کنید

اثرات فشار خون بالا بر بدن چیست؟

از آنجا که فشار خون بالا در اغلب موارد یک بیماری خاموش است، می تواند تا سال ها پیش از آنکه علائم آن آشکار شود، به بدن آسیب برساند. در صورت عدم درمان می تواند باعث بروز عوارض جدی و یا حتی کشنده شود.

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

مرکز آموزشی درمانی کوثر

لطفاً کمک کنید!!

دیگه نمی تونم این شرایطو تحمل کنم.

فشارم خیلی بالاست.



فشار خون بالا

تهیه کننده : واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف : عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

منبع : داخلی جراحی قلب برونر و سودا

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یا پرفشاری خون زمانی روی مدهد که فشار خون تا سطح خطرناکی افزایش یابد. اندازه گیری فشارخون در واقع میزان خون عبوری از رگ های خونی و میزان مقاومت رگ ها در برابر خون در حین ضربان قلب را محاسبه می کند.

شریان های باریک مقاومت را افزایش می دهند. هرچه شریان ها باریک تر باشد، فشار خون بیشتر می شود. افزایش فشار در طولانی مدت می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در سلامتی از جمله بیماری های قلبی شود.

به طور معمول فشار خون بالا در طی چند سال ایجاد می شود و معمولاً بدون هیچگونه علامتی است، اما حتی بدون علائم نیز می تواند به عروق خونی و اندام ها، به خصوص مغز، قلب، چشم ها و کلیه ها آسیب بزند.



۱

چه عواملی منجر به افزایش

فشارخون می شود؟

پرفشاری اولیه:

پرفشاری اولیه، پرفشاری اساسی نیز خوانده می شود. این نوع پرفشاری با گذشت زمان و بدون هیچ گونه دلیل مشخصی رخ می دهد. بیشتر افراد به این نوع پرفشاری مبتلا هستند.

- ژن ها
- تغییرات فیزیکی
- محیط



۲

پرفشاری ثانویه:

پرفشاری ثانویه اغلب به سرعت رخ می دهد و می تواند شدیدتر از پرفشاری اولیه باشد. چندین بیماری که ممکن است در بروز پرفشاری ثانویه نقش داشته باشد عبارتند از:

- بیماری کلیوی
- آپنه انسدادی خواب
- نقایص مادرزادی قلب
- مشکلات تیروئید
- عوارض جانبی داروها
- مصرف مواد مخدر
- سوء مصرف یا مصرف مزمن الکل
- مشکلات غده آدرنال
- برخی از تومورهای غدد درون ریز

سن	کمترین	معمولی	بیشترین
۱ تا ۱۲ ماهه	۷۵/۵۰	۹۰/۶۰	۱۰۰/۷۵
۱ تا ۵ ساله	۸۰/۵۵	۹۵/۶۵	۱۱۰/۷۹
۶ تا ۱۳ ساله	۹۰/۶۰	۱۰۵/۷۰	۱۱۰/۷۹
۱۴ تا ۱۹ ساله	۱۰۵/۷۳	۱۱۷/۷۷	۱۲۰/۸۱
۲۰ تا ۲۴ ساله	۱۰۸/۷۵	۱۲۰/۷۹	۱۳۲/۸۳
۲۵ تا ۲۹ ساله	۱۰۹/۷۶	۱۲۱/۸۰	۱۳۳/۸۴
۳۰ تا ۳۴ ساله	۱۱۰/۷۷	۱۲۲/۸۱	۱۳۴/۸۵
۳۵ تا ۳۹ ساله	۱۱۱/۷۸	۱۲۳/۸۲	۱۳۵/۸۶
۴۰ تا ۴۴ ساله	۱۱۲/۷۹	۱۲۵/۸۳	۱۳۷/۸۷
۴۵ تا ۴۹ ساله	۱۱۵/۸۰	۱۲۷/۸۴	۱۳۹/۸۸
۵۰ تا ۵۴ ساله	۱۱۶/۸۱	۱۲۹/۸۵	۱۴۲/۸۹
۵۵ تا ۵۹ ساله	۱۱۸/۸۲	۱۳۱/۸۶	۱۴۴/۹۰
۶۰ تا ۶۴ ساله	۱۲۱/۸۳	۱۳۴/۸۷	۱۴۷/۹۱

۳