



مرکز بهداشت، درمان و مشاوره  
دانشگاه یزد با همکاری  
کانون همیاران بهداشت

دانشگاه یزد



۱۷ می

روز جهانی  
فشار خون

## هایپر تنسیون یا فشار خون بالا

یک وضعیت پزشکی است که در آن فشار وارد شونده بر دیواره رگها و فشار جریان خون از یک حد نرمال و پذیرفته، بالاتر می‌رود.

منبع: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه یزد

## مقدار فشار خون خود را بدانید

| طبقه                   | سیستول (عدد بالا) | و  | دیاستول (عدد پایین) |
|------------------------|-------------------|----|---------------------|
| مطلوب / طبیعی          | کمتر از ۱۲۰       | و  | کمتر از ۸۰          |
| پیش فشار خون بالا      | ۱۲۰-۱۳۹           | و  | ۸۰-۸۹               |
| فشار خون بالا: مرحله ۱ | ۱۴۰-۱۵۹           | یا | ۹۰-۹۹               |
| فشار خون بالا: مرحله ۲ | ۱۶۰ و بیشتر       | یا | ۱۰۰ و بیشتر         |

## عوامل خطر ایجاد فشار خون بالا

عوامل خطر در ایجاد فشار خون بالا را می‌توان به شرح زیر بیان کرد:  
سن، جنس، وراثت، چاقی و اضافه وزن، رژیم غذایی، دیابت، کم تحرکی، عوامل اجتماعی و روانی، دخانیات و الکل

## ۲۳ راه حل کاهش فشار خون:

- ۱) سیر
- ۲) هویج
- ۳) گوجه فرنگی
- ۴) کرفس
- ۵) انار
- ۶) چغندر و تربچه: آب چغندر یا تربچه
- ۷) کنجد
- ۸) زنجبیل
- ۹) آب نارگیل
- ۱۰) فلفل قرمز
- ۱۱) شکلات تیره ۵۰ تا ۸۰ درصد
- ۱۲) هل
- ۱۳) جای ختمی
- ۱۴) جای زانزالک
- ۱۵) گیاه پنجه گربه
- ۱۶) دارویش
- ۱۷) زردچوبه
- ۱۸) امگا ۳
- ۱۹) ویتامین د
- ۲۰) کوآنزیم کیو ۱۰
- ۲۱) اسطوخودوس فرانسوی
- ۲۲) گوش کردن به موسیقی
- ۲۳) آرام بخش
- ۲۳) ورزش کردن

## فشار خون سیستولی

فشار موجود در هنگامی است که ماهیچه قلب بطور کامل منقبض شده و خون را به درون سرخرگ یا شریان فرستاده باشد و در مقابل، هنگامی که قلب در حالت استراحت بین دو ضربان به سر می‌برد و خون به واسطه فشار درون رگها و دریچه‌های درون وریدی در حال بازگشت به قلب و بر نمودن بطن راست است.

از دید دانش فیزیکی فشار خون به نیرویی گفته می‌شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگها وارد می‌آید و یکی از علائم اصلی حیات است. فشار یک مفهوم فیزیکی است، مقصود از فشار اشاره به «قدرت» یک مایع متحرک است.

فشار خون با جریان یافتن به شاهرگها و به رگها کم می‌شود. اصولاً فشارخون در بخشهای مختلف سیستم گردش خون متفاوت است. معمول ترین روش اندازه‌گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه‌گیری فشار خون در حال چرخش در رگها استفاده می‌کند. با این که خیلی از فشارسنج‌های فعلی دیگر از جیوه استفاده نمی‌کنند، فشار خون هنوز در تمام دنیا با mmHg یا میلیمتر جیوه اندازه‌گیری می‌شود.

پرفشاری خون در اکثر مواقع علامتی ندارد و به همین دلیل بسیاری از مردم برای سال ها به فشار خون بالا مبتلا هستند بدون اینکه مطلع باشند.

اگر فشار خون بالا تحت درمان قرار نگیرد، می‌تواند به سرخرگها و اندام های حیاتی بدن آسیب برساند. به همین دلیل است که از آن به عنوان قاتل خاموش نام می‌برند.

گفتنی است، فشارخون نرمال در انسان در حال استراحت در محدوده ۱۰۰ الی ۱۴۰ میلیمتر جیوه (سیستولیک) و ۶۰ الی ۹۰ مم/ج (دیاستولیک) قرار دارد. بطور معمول اگر فشار خون بصورت پایدار بالاتر از ۱۴۰ سیستول و ۹۰ دیاستول قرار گیرد، پاتولوژی و بیماری محسوب می‌گردد.

به عارضه افزایش فشار خون بیش از حد طبیعی، هایپر تنسیون و فشار خون بالا یا پرفشاری خون گفته می‌شود. همچنین کاهش فشارخون را هیپوتانسیون می‌نامند.

هنگامی که فشار خون به هر علت بالا باشد "قلب را با هدف پمپاژ دوباره و به گردش در آوردن خون" وادار به افزایش حرکت و کار بیشتر می‌نماید، فشار خون بر دو نوع

سیستولی و دیاستولی تقسیم و نام گذاری می‌گردد که گاهی با نام حد بالا و حد پایین نیز شناخته می‌شود.



## علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌گردد. در دسته اول علت فشار خون بالا مشخص نمی‌باشد و به صورت اولیه ایجاد شده است. در فشار خون ثانویه افزایش فشار خون به دنبال یک بیماری دیگر اتفاق می‌افتد و آن بیماری را می‌توان به عنوان علت افزایش فشار خون در نظر گرفت که در صورت کنترل بیماری اصلی، پرفشاری خون نیز به صورت مناسب تری کنترل می‌گردد.

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی متوجه بیماری خود می‌گردند که دچار علائم (مثل سردرد، تازی و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت) می‌شوند که در واقع این علائم عوارض فشار خون بالاست، لذا تنها راهی که می‌توان در زمان مناسب به آن پی برد، اندازه گیری دوره ای و منظم فشار خون به وسیله دستگاه فشار سنج است.