

➤ **پرفشاری خون چیست؟**

نام دیگر پرفشاری خون (HBP)، هیپرتانسیون می باشد. پرفشاری خون یعنی اینکه مقدار فشارخون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است. فشار خون نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۱۲/۷۲ نوشته می شود. عدد بالاتر یا فشار سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربانها می باشد. فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ mmHg می باشد.

اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین ۱۲۰-۱۳۹ mmHg و یا فشار خون دیاستولیک شما بین ۸۰-۸۹ mmHg (یا هر دو) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید.

پرفشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و / یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر می باشد که البته باید به شکل طولانی مدتی، بالا بماند. هیچکس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پرفشاری خون چیست. در بیشتر موارد پرفشاری خون قابل درمان نمی باشد، ولی پرفشاری خون قابل کنترل می باشد. پرفشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد. از هر ۳ فرد بزرگسال ۱ نفر مبتلا به پرفشاری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پرفشاری خون، آگاه نمی باشند. درمان پرفشاری خون مشکل و خطرناک نمی باشد. پرفشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود. اگر شما فشار خون خود را کنترل کنید، سالمتر زندگی خواهید کرد. پرفشاری خون اغلب دارای هیچگونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است. به شکل منظم فشار خون خود را چک کنید و در صورت توصیه پزشک آنرا تحت درمان قرار دهید.

➤ **چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟**

- ❖ افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون.
- ❖ افراد بالای ۳۵ سال.
- ❖ افراد چاق.
- ❖ افراد فاقد فعالیت جسمانی.
- ❖ افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- ❖ افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس، بیماری کلیوی.
- ❖ زنان حامله.
- ❖ زنانیکه قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است، سابقه ای خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.
- ❖ افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند.

➤ **شما چگونه می توانید بفهمید که فشار خونتان بالاست؟**

شما معمولا خودتان به تنهایی نمی توانید متوجه آن بشوید. بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند و لی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون توسط پزشک است.

➤ **پرفشاری خون کنترل نشده، منجر به چه چیزی می شود ؟**

- ❖ سکتة مغزی.
- ❖ نارسایی قلبی.
- ❖ حمله قلبی ، آنژین قلبی یا هر دو.
- ❖ نارسایی کلیوی.
- ❖ بیماری سرخرگهای محیطی (PAD).

➤ **شما در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می توانید انجام بدهید ؟**

- ❖ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید .
- ❖ غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک مصرف کنید .
- ❖ مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید.
- ❖ از لحاظ جسمانی فعال باشید. دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید .
- ❖ داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید .
- ❖ بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود

➤ **داروهای ضد پرفشاری خون چگونه به شما کمک می کنند ؟**

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک(ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید . سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد .

پرفشاری خون درواقع «یک قاتل تدریجی و

آرام» میباشد .

