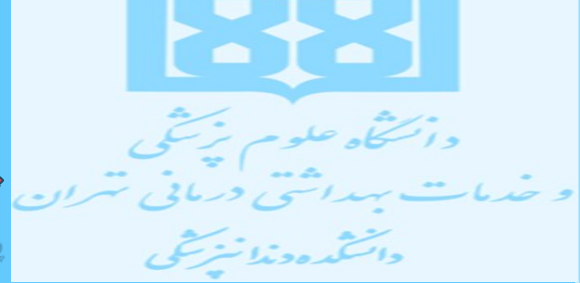


آنچه باید در باره پرفشاری خون بدانیم؟



پرفشاری خون یا **هایپرتانسیون** یعنی مقدار فشارخون در سرخرگها افزایش

پیدا کرده است. فشار خون نیروی خون وارده از طرف حجم عبور کننده خون در برابر دیواره

رگهای خونی است. فشار خون بصورت دو عدد مثلا $112/80$ بیان می شود. واحد آن میلیمتر

جیوه است. عدد بالاتر فشار **سیستولیک** است که مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد. عدد پایین تر یا

فشار **دیاستولیک** مربوط به زمانی است که قلب در بین ضربان در حال استراحت است. **فشار خون طبیعی** کمتر از $120/80$

میلیمتر جیوه است. اگر در فرد بزرگسال فشارخون بین 120 تا 139 میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک بین 80 تا 89 میلیمتر جیوه باشد

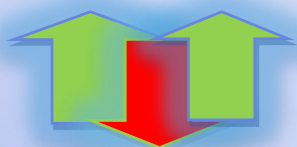
، فرد به **پیش فشارخون بالا** دچار است.



در **پرفشاری خون** ، **سیستول** بیش از 139 و **دیاستول** بیش از 89 میلیمتر جیوه است و در نوبت های بعدی هم تکرار

می گردد. بیشتر موارد **پرفشاری خون** بدون علت شناخته شده بوده و قابل درمان نیست اما قابل کنترل است. اغلب، **پرفشاری**

خون هیچ علامتی ندارد و به همین دلیل به آن قاتل خاموش و تدریجی می گویند. از هر 3 فرد بزرگسال 1 نفر به آن مبتلا است.



بسیاری از افراد از بیماری خود آگاه نیستند. درمان **پرفشاری خون** مشکل و خطرناک نیست. **پرفشاری خون**

موجب افزایش سکته مغزی ، حمله قلبی ، خونریزی ، نارسایی کلیوی می شود. با کنترل فشار خون زندگی شما سالمتر خواهد شد.

چه کسانی مبتلا به **پرفشاری خون** می شوند؟

وجود سوابق **پرفشاری خون** در اعضای خانواده (ارث) ، سن بالای ۳۵ سال ، اضافه وزن و چاقی ، مصرف هر گونه دخانیات ،

الکلیسم ، کم تحرکی ، مصرف نمک ، دیابت ، بیماری کلیه، بالا بودن چربی خون، نقرس ، بارداری ، هیجانات.

چطور می توان به **پرفشاری خون** پی برد؟ اندازه گیری فشارخون منظم توسط پزشک بهترین و مطمئن ترین راه است. **عوارض پرفشاری خون** کنترل نشده (بدون درمان مناسب):

سکته مغزی ، نارسایی قلبی، حمله قلبی ، خونریزی داخلی و خارجی ، نارسایی کلیوی ، بیماری سرخ رگ های محیطی



اقدامات لازم در **پرفشاری خون**:

کاستن از وزن ، مصرف غذای سالم (پر فیبر ، چربی اشباع و چربی ترانس پایین ، کم نمک و کم کلسترول) ، دوری از الکل و تمام انواع دخانیات، داشتن فعالیت جسمانی مناسب در هوای پاکیزه (۳۰ دقیقه تمام روزهای هفته) ، مصرف درست داروها ، حفظ فشار خون در محدوده طبیعی، معاینات دوره ای منظم ، تغییر سبک زندگی ، مصرف منظم دارو .

دانایی توانایی است . بهتر بیاموزیم تا بهتر زندگی کنیم

واحد فوریت های دانشکده دندانپزشکی