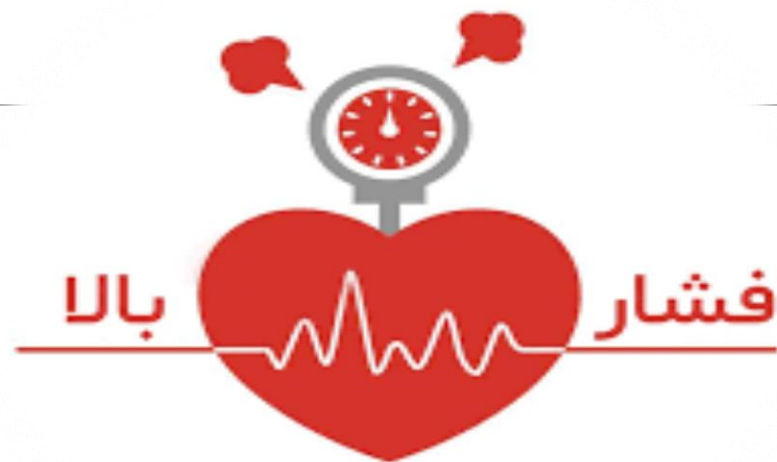


دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

# محتوای آموزشی داوطلبان سلامت پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا



---

# جلسه اول



# سرفصل های آموزشی :



## بخش اول:

### روش آموزش: سخنرانی و پرسش و پاسخ

- اهمیت فشارخون بالا
- تعریف فشارخون و فشارخون بالا
- طبقه بندی فشارخون
- عوامل موثر بر فشارخون بالا

## بخش دوم :

### روش آموزش: بحث گروهی

- انواع فشارخون بالا
- فشارخون بالای اولیه
- عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه
- فشارخون بالای ثانویه
- شایع ترین عوامل ایجادکننده فشار خون بالای ثانویه

## بخش سوم :

### روش آموزش: سخنرانی و مصاحبه با یک فرد بیمار فشارخون بالا

- مصاحبه با یک فرد بیمار فشارخون بالا
- علایم بالینی فشار خون بالا
- عوارض شایع فشارخون بالا



---

# بخش اول





# اهمیت فشارخون بالا

امروزه، افزایش فشارخون یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا بالاخص در کشورهای در حال توسعه به علت شیوع بالای آن و ارتباط با بیماری قلبی عروقی می باشد.

تخمین زده شد تا سال ۲۰۱۰، ۱/۲ میلیارد نفر در سراسر دنیا فشارخون بالا داشتند و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع فشارخون بالا ۶۰٪ افزایش یابد و به ۱/۵۶ میلیارد نفر برسد. نگرانی بیشتر این است که عوارض فشارخون بالا نیز به علت عدم کنترل مطلوب فشارخون در حال افزایش است.



# اهمیت فشارخون بالا

- طبق آمار گزارش سلامت جهانی سال ۲۰۱۲، یک نفر از هر ۳ نفر فرد بزرگسال در سراسر دنیا دارای فشارخون بالا هستند. این نسبت با سن افزایش می یابد، بطوری که از یک نفر از هر ۱۰ نفر در ۲۰ تا ۳۰ سالگی تا ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در ۵۰ سالگی افزایش می یابد. شرایطی که سبب حدود نیمی از مرگ های ناشی از سکته مغزی و بیماری قلبی می گردد.



# اهمیت فشارخون بالا

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر مهم سکته های قلبی و مغزی است.

در دنیا حدود ۶۲٪ بیماری عروق مغزی و ۴۹٪ بیماری ایسکمیک قلبی (کم خونی عضله قلب) منتسب به فشارخون حتی در محدوده فشارخون مطلوب است (فشارخون سیستول بیشتر از ۱۱۵ میلی متر جیوه)

فشارخون بالا همچون بسیاری از بیماری های غیرواگیر با شیوه زندگی فرد یعنی عادات، رفتارها و انتخاب های بهداشتی او رابطه دارد.



# اهمیت فشارخون بالا

---

- آمار کشورهای متعدد نشان داده است که در میان افراد مبتلا به فشارخون بالا کمتر از ۶۰٪ تحت درمان هستند و کمتر از ۳۰٪ فشارخون کنترل شده دارند.
- فشارخون بالا علیرغم آن که به آسانی تشخیص داده می شود، غالباً بی علامت و بسیار شایع است و در صورتی که کنترل نشود منجر به عوارض مرگباری می شود.





# اهمیت فشارخون بالا

از آن جا که فشارخون بالا بدون علامت است، بهترین راه شناسایی آن **اندازه گیری فشارخون** است. در اندازه گیری فشارخون باید شرایطی مربوط به فرد گیرنده فشارخون، فرد معاینه شونده، محیط و تجهیزات رعایت گردد تا دقت و صحت اندازه گیری و میزان فشارخون مورد تایید باشد.



# تعریف فشارخون و فشارخون بالا

برای این که خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو **فشارخون** نامیده می شود و عامل این فشار، انقباض و انبساط و مولد آن قلب است .

قلب به طور مداوم خون را به داخل شریانی به نام آئورت و شاخه های آن که مسئول رساندن اکسیژن و مواد غذایی به تمام اعضای بدن هستند، پمپ می کند.



# تعریف فشارخون و فشارخون بالا



از آنجا که پمپ یا تلمبه کردن خون توسط قلب به داخل شریان‌ها، ضربان دار است، فشارخون بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است. در زمانی که قلب منقبض می‌شود، خون وارد شریان‌ها می‌شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می‌رسد که به آن **فشارخون سیستول** می‌گویند در زمان استراحت قلب که خون وارد شریان نمی‌شود، با خروج تدریجی خون از این شریان‌ها و جریان آن به سوی مویرگ‌ها فشارخون کاهش یافته و به حداقل مقدار خود می‌رسد، که به آن **فشارخون دیاستول** می‌گویند.



# تعریف فشارخون و فشارخون بالا

---

فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان‌ها ایجاد می‌شود. **اگر فشارخون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می‌گویند.** در حالی که داشتن یک فشار طبیعی برای برقراری شرب بافتی در سطح مویرگ‌ها برای زنده ماندن حیاتی است، فشارخون بالاتر از حد طبیعی (پرفشاری خون) خود موجب عوارض کشنده‌ای است.



## تعریف فشارخون و فشارخون بالا

---

- در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند. اعداد این دو سطح به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه (mmHg) نشان داده می شود. مقدار فشارخون سیستول یا عدد بزرگتر را در صورت و مقدار فشارخون دیاستول یا عدد کوچکتر را در مخرج کسر می نویسند. مانند:  $120/80$  میلی متر جیوه



## طبقه بندی فشارخون:

---

در این طبقه بندی آستانه فشار خون بدون در نظر گرفتن سایر عوامل خطر و بیماری های همراه برای افراد بزرگسال ۱۸ سال و بالاتر تعیین شده است.

**فشار خون طبیعی:** در یک فرد سالم در حال استراحت فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.



# طبقه بندی فشارخون:

- **پیش فشارخون بالا:** یعنی فشار سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و یا فشار دیاستول بین ۸۰ تا ۹۰ میلی متر جیوه است. منظور مقدار فشارخونی است که ما بین مقدار طبیعی و مقدار فشارخون بالا است.
- **فشار خون بالای مرحله یک:** یعنی فشار سیستول بین ۱۴۰ و ۱۵۹ و یا فشار دیاستول بین ۹۰ و ۹۹ میلی متر جیوه است. اگر فقط فشار سیستول یا فقط فشار دیاستول در این حد باشد، باز هم فشارخون بالای مرحله یک محسوب می شوند.
- **فشار خون بالای مرحله دو:** یعنی فشار سیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر است. اگر فقط فشار سیستول یا فقط فشار دیاستول در این حد باشد، باز هم فشارخون بالای مرحله دو محسوب می شوند.



## طبقه بندی فشارخون:

فشارخون سیستول ۱۸۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار دیاستول ۱۱۰ میلی متر جیوه و بیشتر به عنوان کریز فشارخون محسوب می شود و اقدام اورژانسی نیاز دارد.





# طبقه بندی فشارخون:

افرادی که فشارخون آنها در محدوده **پیش فشارخون** بالاست ، در معرض خطر افزایش فشارخون هستند . در این افراد احتمال ابتلاء به فشارخون بالا زیاد است. **هم چنین اگر فشارخون در افراد مبتلا به بیماری قلبی، کلیوی، سکته مغزی و دیابت در این محدوده باشد به عنوان فشارخون بالا محسوب می شود و باید تحت درمان قرار گیرند.** در این افراد فشارخون طبیعی کمتر از مقداری است که برای سایر افراد در نظر گرفته شده است.





## طبقه بندی فشارخون:

- فشارخون باید بر اساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره اندازه گیری شده است ، تشخیص داده شود. در زمان اندازه گیری فشارخون در هر شرایطی مانند مطب، بیمارستان ، داخل آمبولانس و خانه باید عوامل تاثیر گذار بر فشارخون به دقت مورد توجه قرار گیرد.

- فقط پزشک می تواند تایید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است.

اغلب پزشکان قبل از این که در مورد بالا بودن فشارخون تصمیم بگیرند، چندین بار در روزهای مختلف فشار خون فرد را کنترل می کنند. اگر فرد فشارخون بالا داشته باشد لازم است بطور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کند و زیر نظر پزشک تحت درمان قرار گیرد.



## فشار خون پائین:



فشار خون پائین زمانی رخ می دهد که فشار سیستول کمتر از

۹۰ میلی متر جیوه باشد و فشار دیاستول هم پایین تر از ۶۰ میلی متر

جیوه یا ۲۵ میلی متر جیوه کمتر از مقدار فشارخون طبیعی هر فرد باشد.

فشارخون پایین گاهی نشانه ای از موارد جدی مثل شوک است که یک وضعیت تهدید کننده زندگی است. اگر فرد سر گیجه دارد یا احساس ضعف و بیحالی دارد و فشارخون وی هم کمتر از حد طبیعی است، فوراً باید با پزشک خود تماس بگیرد.



## فشار خون بالا قاتل خاموش

اگر فشارخون بالا بموقع شناخته شود و بموقع درمان و کنترل شود، می توان بسیاری از عوارض فشارخون بالا را پیشگیری کرد. همانطور که قبلاً" اشاره شد فشارخون بالا معمولاً" بدون علامت است و به آن **قاتل بی صدا(خاموش)** می گویند و به علت عوارض جانبی جدی آن، تنها راه پی بردن به آن، اندازه گیری منظم فشارخون در هر فرد است.



# عوامل موثر بر فشارخون بالا:

فشارخون تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد. فشارخون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می‌کند اما این تغییرات موقتی هستند: از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، مصرف الکل و قهوه، چای و دارو



---

# بخش دوم

## بخش دوم – بحث گروهی



- آیا انواع فشارخون را می شناسید؟
- آیا عوامل زمینه ساز بیماری را می شناسید؟
- آیا در اطرافیان شما (همسایه ها و فامیل) کسی به بیماری فشارخون مبتلاست؟



# انواع فشار خون بالا:

فشار خون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد:

## فشار خون بالای اولیه

در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود علت فشار خون بالا مشخص نیست و عوامل خطر سازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می‌دانند.



انواع فشار خون





## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:

- **سابقه خانوادگی:** سابقه فشار خون بالا در افراد درجه یک خانواده شامل پدر، مادر، خواهر و برادر از عوامل بسیار مهم است و احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در افراد این خانواده‌ها بیش از افرادی است که سابقه خانوادگی ابتلاء به این بیماری را ندارند. در کسانی که سابقه خانوادگی دارند مشاوره ژنتیک در پیشگیری و کنترل این بیماری مؤثر است.



## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:

---

**سن و جنسیت:** شیوع فشار خون بالا در مردان قبل از سن ۵۰ سالگی بیشتر از زنان هم سن آنها می باشد، اما بعد از ۵۰ سالگی به دلیل یائسگی، شیوع فشارخون بالا در زنان افزایش می یابد.



## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:

- **مصرف نمک:** بین مصرف نمک بیش از نیاز بدن و فشار خون بالا ارتباط وجود دارد. واکنش افراد به میزان نمک رژیم غذایی متفاوت است و افراد سالمند نسبت به نمک حساس تر هستند.



## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:

- **میزان چربی خون:** اگرچه اختلال چربی خون به طور مستقیم در ایجاد فشارخون بالا دخیل نیستند، اما به دلیل تغییراتی که در جدار رگ به وجود می آورند ممکن است بیماری فشارخون بالا را تشدید نمایند. میزان کلسترول در خون است که اهمیت دارد. اگر مقدار LDL که حامل اصلی کلسترول خون است در خون بالا باشد، در جدار عروق رسوب کرده و منجر به تصلب شرایین می شود. تصلب شرایین نیز منجر به فشارخون بالا می شود.
- **مصرف الکل:** اگر به طور مداوم مصرف شود، موجب افزایش فشار خون می شود.



## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:



**مصرف دخانیات:** مصرف دخانیات یک عامل زمینه ساز برای تصلب شرایین است و اگر چه به طور مستقیم موجب افزایش فشار خون نمی شود، اما در افرادی که فشار خون بالا دارند و سیگاری هستند، تصلب شریان ها زودتر از افرادی که فشار خون بالا دارند، اما سیگاری نیستند، اتفاق می افتد، این عامل خود موجب تشدید فشار خون بالا می شود. **نیکوتین سیگار نیز به طور موقتی منجر به افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود، اما در دراز مدت تأثیر قابل توجهی در افزایش فشار خون خواهد داشت.**



## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:

- **کم تحرکی:** در کسانی که به اندازه کافی تحرک ندارند، احتمال فشار خون بالا بیش از افرادی است که فعالیت بدنی منظم دارند، زیرا این افراد احتمالاً چاق هستند و یا اضافه وزن دارند.
- **چاقی:** یکی از عوامل مهمی است که در شیوع فشار خون بالا نقش به سزایی دارد. فشار خون بالا در افراد چاق ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که افزایش وزن ندارند. هر ۱۰ کیلو گرم افزایش وزن موجب افزایش فشار سیستولی ۲ تا ۳ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولی ۱ تا ۳ میلی‌متر جیوه می‌شود.





چاقی‌های مرکزی یعنی چاقی‌هایی که در قسمت شکم متمرکز است (چاقی نوع مردانه) در ایجاد فشار خون بالا اهمیت بیشتری دارند. چاقی‌های مرکزی منجر به مقاومت به انسولین طبیعی خون می‌شود و مانع از پاسخ بافت‌های بدن به انسولین می‌شود.





## عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه:

- **دیابت:** بیماری دیابت زمینه ساز فشار خون بالاست و در افراد مبتلا به دیابت شیوع فشار خون بالا بیشتر از افراد غیر دیابتی است و خطر بیماری قلبی - عروقی در این افراد چندین برابر می باشد، بنابر این کنترل فشار خون در افراد مبتلا به دیابت و تنظیم قند خون در افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، اهمیت زیادی در کاهش احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی دارد.
- البته باید به این نکته توجه داشت که عوامل دیگری مانند وراثت،
- شرایط محیطی، میزان واکنش به نمک، سطح رنین پلاسما
- (هورمونی که از کلیه ها ترشح می شود)، میزان حساسیت به
- انسولین و یون هایی مثل سدیم، کلر، کلسیم و عواملی مثل نژاد نیز می توانند بر فشارخون تأثیر به سزایی داشته باشند.







## فشار خون بالای ثانویه:

در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود، علت فشارخون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشار خون (تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی) است. از آنجا که درمان بیماری ایجادکننده ممکن است به بر طرف شدن قطعی فشار خون بالا منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیماری‌ها و تشخیص این بیماری‌ها، اهمیت دارد. اما باید توجه داشت که این نوع فشارخون بالا اقلیت بیماری فشارخون بالا را تشکیل می‌دهد.





ارتباط بین فشار خون بالا و بیماری کلیه

021-88511051 / 021-88511052

## شایع‌ترین عوامل ایجادکننده فشار خون بالای ثانویه

تقریباً علت تمام انواع فشارخون بالای ثانویه تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی است. این نوع فشارخون بالا با درمان به موقع بیماری‌های زمینه‌ای، معمولاً به مقدار طبیعی قابل برگشت است.

- **بیماری‌های بافت کلیه:** کاهش قدرت کلیه در دفع مواد زاید، افزایش فشار خون را به دنبال دارد (نارسایی کلیه)
- **بیماری‌های عروق کلیه:** در تنگی‌های شریان‌های کلیوی افزایش فشار خون بوجود می‌آید.



## شایع‌ترین عوامل ایجادکننده فشار خون بالای ثانویه

- **بیماری‌های غدد درون‌ریز:** افزایش ترشح بعضی هورمون‌ها به علت بیماری‌های غدد درون‌ریز، می‌تواند موجب افزایش فشار خون گردد، مثل افزایش فعالیت تیروئید یا وجود توده در غده فوق کلیه.
- **مصرف قرص جلوگیری از بارداری:** اگر چه خطر پیدایش فشارخون بالا پس از مصرف این قرص‌ها به مدت طولانی، قابل توجه است ولی این خطر در حدی نیست که مصرف این قرص‌ها را ممنوع کرد. بلکه باید ضمن مصرف، برای اجتناب از عوارض احتمالی آن‌ها فشارخون را به‌طور مرتب کنترل نمود.



---

بخش سوم

# بخش سوم : سخنرانی و مصاحبه با یک فرد بیمار فشارخون بالا

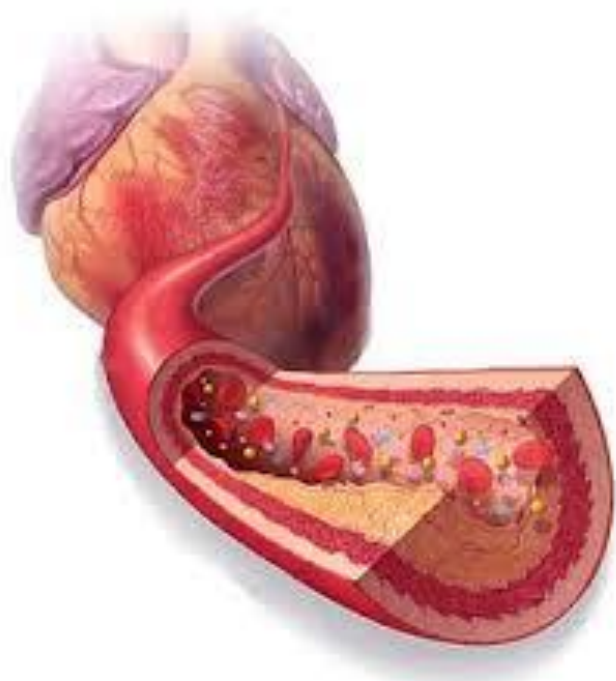


## علائم بالینی فشار خون بالا

فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مثل **مغز، چشم، کلیه و قلب** تاثیر گذاشته و به آن‌ها آسیب رسانده باشد. گاهی ممکن است بیمار از علائمی مثل سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت و دردهای قفسه سینه، شکایت کند. اگر فشارخون به طور حاد افزایش یابد ممکن است بیمار دچار سرگیجه و تشنج شده و حتی به اغماء برود.



# عوارض شایع فشارخون بالا



- **اثر فشارخون بالا بر قلب:** دیواره عضلانی بطن چپ به علت فشار وارد بر آن ناشی از افزایش فشارخون در داخل حفره بطن چپ ضخیم می‌شود.
- **اثر فشار خون بالا بر عروق بزرگ:** افزایش فشار در داخل شریان‌های بزرگ موجب می‌شود که فرایند تصلب شرایین تسریع گردد. تصلب شرایین در عروق کرونر باعث تنگی این شریان‌های حیاتی شده و در نتیجه خون‌رسانی به عضله قلب کمتر می‌شود که یکی از علایم آن احساس درد در قفسه سینه می‌باشد، و با انسداد کامل رگ جریان خون کرونر قطع می‌شود و منجر به سکته قلبی می‌گردد.





**آترواسکلروز یا تصلب شرایین مغز** نیز موجب کاهش جریان خون مغزی می‌شود، که اگر تنگی بسیار شدید یا انسداد کامل باشد، سکته مغزی پیش خواهد آمد. همچنین فشار خون بالا در بعضی قسمت‌های شریان‌های بزرگ می‌تواند موجب پارگی رگ شود و خونریزی‌های داخل مغزی ایجاد کند که گاهی منجر به مرگ ناگهانی بیمار خواهد شد و در غیر این صورت به اختلالاتی مانند اختلال در حرکت، بینایی، تکلم و..... منجر می‌شود.

**فشارخون بالا عامل مهم بیماری عروق کرونر قلب**

**و ایسکمی قلبی و نیز سکته مغزی می‌باشد.**





# اثرات فشارخون بالا

---

- فشار خون بالا در داخل شریان‌های کوچک نیز باعث افزایش ضخامت دیواره آنها می‌گردد که افزایش این ضخامت به تدریج مجرای داخلی رگ را تنگ تر می‌نماید و بدین ترتیب مقاومت عروق کوچک در برابر جریان خون افزایش پیدا می‌کند.



# اثرات فشارخون بالا

• اگر فشار خون بالا کنترل نشود منجر به **نارسایی کلیه‌ها** می‌گردد.

**چشم** عضو دیگری است که در بیماری فشار خون بالا اختلال پیدا می‌کند که این اختلال از تاری دید تا کوری و خونریزی ته چشم است.

درمان فشارخون بالا و کاهش آن به کمتر از  $90/140$  میلی‌متر جیوه با کاهش مهمی در عوارض بیماری قلبی عروقی همراه بوده است.

فشارخون بالای درجه یک ( $90/140$  تا  $99/159$  میلی‌متر جیوه) در صورت عدم تشخیص و درمان منجر به یک بیماری پیش رونده می‌گردد.



# اثرات فشارخون بالا

---

خطر بیماری قلبی عروقی از ۷۵/۱۱۵ میلی‌متر جیوه شروع می‌شود و به ازای هر

افزایش به میزان ۱۰/۲۰ میلی‌متر جیوه، خطر دو برابر می‌شود.



## اثرات فشارخون بالا

افراد دیابتی که بیماری فشارخون بالا هم دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی هستند.

درمان فشارخون اثر مفیدی بر این عوارض دارد و هر ۱۰ میلی‌متر جیوه کاهش در فشارخون سیستولی منجر به ۱۵ درصد کاهش در مرگ مرتبط با دیابت، ۱۲ درصد کاهش عوارض دیابت و ۱۱ درصد کاهش بروز سکته قلبی می‌شود.



# اثرات فشارخون بالا

---

در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می‌کنند، بروز سکته قلبی و بیماری کرونر قلب دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است. ترک مصرف دخانیات به سرعت خطر را کاهش می‌دهد و بخش مهمی از پیشگیری اولیه در بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شود.



## سؤالات ارزشیابی جلسه اول

۱. .... یکی از عوامل خطر مهم سکته های قلبی و مغزی است.
۲. بهترین راه شناسایی بیماری فشارخون بالا ..... است.
۳. تعریف فشارخون بالا؟
۴. مفهوم فشارخون طبیعی چیست؟
۵. مفهوم پیش فشارخون بالا چیست؟
۶. مفهوم اینکه فرد دارای فشارخون بالا می باشد چیست؟
۷. چه کسی می تواند تایید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است؟
۸. انواع فشارخون را نام ببرید؟
۹. عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه کدامند؟
۱۰. شایع ترین عوامل ایجادکننده فشار خون بالای ثانویه چیست؟
۱۱. علائم بالینی فشار خون بالا چیست؟
۲۱. عوارض شایع بیماری فشارخون بالا چیست؟

# پاسخ سؤالات ارزشیابی جلسه اول

- ۱- فشارخون بالا یکی از عوامل خطر مهم سکته های قلبی و مغزی است.
- ۲- بهترین راه شناسایی بیماری فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون است.
- ۳- فشارخون بالا:  
در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان ها ایجاد می شود. اگر فشارخون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می گویند.
- ۴- مفهوم فشارخون طبیعی:  
در یک فرد سالم در حال استراحت فشارخون کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.
- ۵- مفهوم پیش فشارخون بالا :  
یعنی فشار سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و یا فشار دیاستول بین ۸۰ تا ۹۰ میلی متر جیوه است. منظور مقدار فشارخونی است که ما بین مقدار طبیعی و مقدار فشارخون بالا است.
- ۶- مفهوم اینکه فرد دارای فشارخون بالا می باشد :  
یعنی در دو نوبت اندازه گیری فشارخون میانگین فشار سیستول مساوی و بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشار دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه است.
- ۷- چه کسی می تواند تایید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است. پزشک

# پاسخ سؤالات ارزشیابی جلسه اول

۸- انواع فشارخون را نام ببرید؟

- فشارخون اولیه : در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود علت فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطرسازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می‌دانند.
- فشارخون ثانویه : در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود ، علت فشارخون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشار خون (تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی) است.

۹- عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه :

سابقه خانوادگی ، سن و جنسیت، مصرف نمک، مصرف الکل، مصرف دخانیات، کم تحرکی، چاقی، دیابت

۱۰- شایع ترین عوامل ایجادکننده فشار خون بالای ثانویه :

بیماری‌های بافت و بیماری‌های عروق کلیه، بیماری‌های غدد درون‌ریز، مصرف قرص جلوگیری از بارداری

۱۱- علایم بالینی فشار خون بالا :

فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مثل مغز، چشم، کلیه و قلب تاثیر گذاشته و به آن‌ها آسیب رسانده باشد.

• علایمی مثل سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت و دردهای قفسه سینه، شکایت کند.

• اگر فشارخون به طور حاد افزایش یابد ممکن است بیمار دچار سرگیجه و تشنج شده و حتی به اغماء برود.

۱۲- عوارض شایع بیماری فشارخون بالا :

بیماری‌های قلبی عروقی ، سکته قلبی، سکته مغزی، تصلب شرائین ، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی



# تشکر از توجه شما

---



**گروه آموزش و ارتقای سلامت و بیماری های غیر واگیر**

**تیر ۱۴۰۳**

