Fsli juhgd

**بسمه تعالی**

**بیمارستان امام حسین (ع)**

**شهرستان هریس**

**موضوع : فشار خون چیست**

**تهیه کننده : احمد ابوالقاسمی**

**(سوپروایزر آموزش سلامت)**

**منبع : برونر سودارث پرستاری داخلی و جراحی**

 **خرداد سال 1401**

 **پمفلت آموزشی بیمار و خانواده**

**پمفلت شماره 2**

****

**فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود**

**فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع هست در حدود یک نفر از هر 4 نفر از فشار خون بالا رنج می برند در بیماران جوانتر در مردان شایع هست به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش میابد**.

**علل ایجاد فشار خون بالا**

**علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون میکنند از جمله :**

**1-سن بالای 60 سال**

**2-چاقی و اضافه وزن**

**3-سیگار کشیدن**

**4-مصرف الکل**

**5-رژیم غذایی حاوی نمک زیاد و یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی**

**6- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی**

**7- استرس**

**8- عوامل ژنتیکی**

**9- مصرف قرص های ضد حاملگی**

**فشار خون**

**فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است هنگمی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروص ق کوچکتر باریکتر می شوند و فشار خون بالا می رود**

**فشار خون بالا گاخی کشنده بی سر و صدا نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی معمولا هیچ علامتی ندارند.**

**فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا هست به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است.**

**اندازه گیری فشار خون**

**اصولا فشار خون در بخش های مختلف سیستم گردش خون متفوت است ولی در اندازه گیری فشار خون به دو نوع فشار خون سیستولی و دیاستولی مجزا می شود فشار خون سیستولی معمولا به فشار خونی که در سرخرگ است گفته می شود و فشار خون دیاستولی به فشار خون در ورید گفته می شود**

**فشار خون طبیعی بر اساس قرار داد برای فشار خون سیستولی پایین تر از 120 میلی متر جیوه و برای فشار خون دیاستولی پایین تر از 80 میلی متر جیوه است**