

معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

سواد سلامت

فشار خون بالا

Hypertension



زمانی که فشار در رگ های خونی شما بیش از حد بالا باشد (140/90 میلی متر جیوه یا بیشتر).



مواردی که خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهند
عبارتند از:

سن بالا

ژنتیک

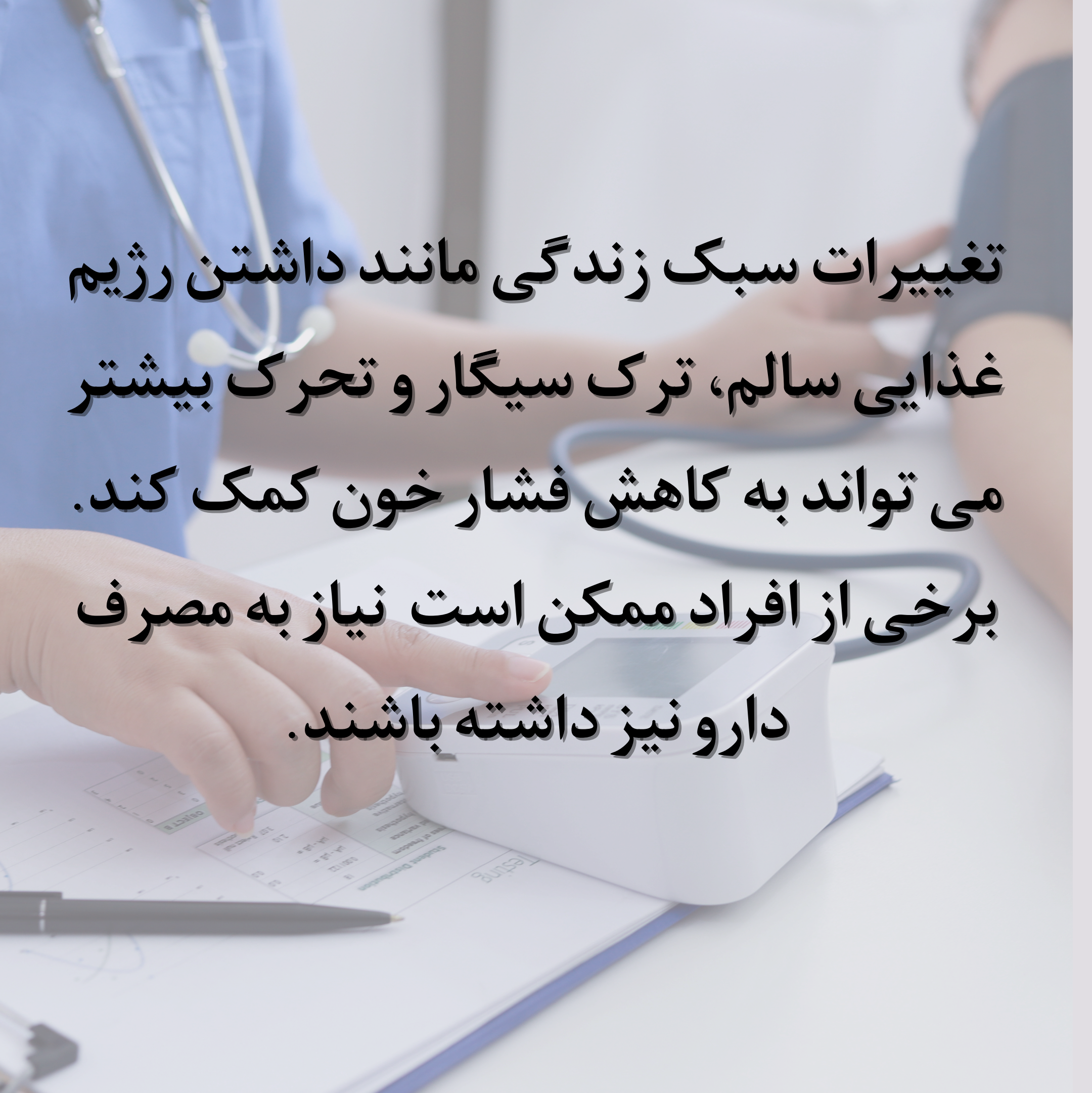
اضافه وزن یا چاق بودن

فعالیت بدنی نداشتن

غذاهای پر نمک

نوشیدن الکل زیاد





تغییرات سبک زندگی مانند داشتن رژیم غذایی سالم، ترک سیگار و تحرک بیشتر می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. برخی از افراد ممکن است نیاز به مصرف دارو نیز داشته باشند.

عوامل خطر

عوامل خطر **قابل تغییر** عبارتند از رژیم های غذایی ناسالم (مصرف بیش از حد نمک، رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع شده و چربی های ترانس، مصرف کم میوه ها و سبزیجات)، عدم تحرک بدنی، مصرف تنباکو و الکل و اضافه وزن یا چاقی.

عوامل خطر **غیر قابل تغییر** عبارتند از: سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سن بالای 65 سال و بیماری های همزمان مانند دیابت یا بیماری کلیوی.



علائم

اکثر افراد مبتلا به فشار خون هیچ علامتی را احساس نمی کنند. فشار خون بسیار بالا می تواند باعث سردرد، تاری دید، درد قفسه سینه و سایر علائم شود.

بررسی فشار خون بهترین راه برای تشخیص فشار خون بالا است. اگر فشار خون بالا درمان نشود، می تواند باعث بیماری های دیگر مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و سکته شود.



منبع

**World Health Organization. Hypertension
[Internet]. WHO. [cited 2024 Apr 14].**

Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

تهیه شده در مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

تهیه کننده:

ریحانه غلامی سوق



<https://centlib.sbmua.ac.ir>

<https://diglib.sbmua.ac.ir>



@centlib.sbmua