



PM-A4-279-01



اگر فشار خون از محدوده‌ی طبیعی بیشتر باشد، خطر عوارض قلبی و عروقی بیشتر می‌شود. هرچه فشار خون بالاتر باشد، احتمال بروز عوارض و شدت آن‌ها بیشتر می‌گردد. اگر فشار خون شما بیشتر از حد طبیعی خوانده شده است، بی‌توجهی از کنار آن نگذرید. حتماً مشکل را پیگیری کرده و در صورت نیاز درمان‌های ضروری را شروع کنید.

اگر دو یا سه بار فشار خون شما بیشتر از 140 روی 90 میلی‌متر جیوه خوانده شده است، ولو اینکه این مقدار خیلی بالا نباشد، زنگ هشدار برای آینده محسوب می‌شود. اگر از الان فکری برای فشار خون بالای خود نکنید، باید منتظر سکته‌ی مغزی، سکته‌ی قلبی یا نارسایی کلیوی و خونریزی مغزی در آینده باشید.



فشار خون طبیعی چند است؟

یک عدد خاص را نمی‌توان به عنوان فشار خون طبیعی انتخاب کرد. فشار خون 70 روی 50 میلی‌متر جیوه در یک کودک شیرخوار و فشار خون 135 روی 85 میلی‌متر جیوه در یک فرد بزرگسال فشار خون‌هایی طبیعی هستند. با این حال در افراد زیر 18 سال، معمولاً فشار خون 120 روی 80 میلی‌متر جیوه فشار خون طبیعی شمرده می‌شود. در افراد بالای 18 سال، فشار خون تا مرز 140 روی 90 میلی‌متر جیوه نیز طبیعی تلقی می‌شود. با در نظر گرفتن تمام این توضیحات، فشار خون 120 روی 80 میلی‌متر جیوه، به عنوان عددی ایده‌آل برای فشار خون شمرده می‌شود. اگر فشار خون در یک فرد بالغ به صورت پی‌درپی از 140 روی 90 میلی‌متر جیوه بیشتر باشد، این فرد دچار بیماری «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» می‌باشد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

فشار خون طبیعی و غیر طبیعی (آموزش به عموم)



تهیه کننده:

مهران حقگو

کارشناس ارشد پرستاری

فروردین 1395

ویرایش اول زمستان 98

ویرایش دوم پاییز 1401



فشار خون پایین

برخی از مردم فکر می‌کنند فشار خون پایین (مثلاً 110 روی 70 میلی‌متر جیوه یا کم‌تر) در بزرگسالان خطرناک می‌باشد. این باور جز در موارد معدودی واقعیت ندارد. خیلی از افرادی که فشار خون‌های پایین دارند، بدون هیچ مشکلی زندگی می‌کنند. امروزه مشخص شده است که هرچه فشار خون کم‌تر باشد، احتمال سکته‌ی مغزی و قلبی نیز کم‌تر می‌شود. اما اگر فشار خون خیلی کم باشد، فرد زود خسته و بی‌حال می‌شود و ممکن است در حالت ایستاده یا در محیط‌های گرم غش کند.

تایید کننده : خانم دکتر مریم زمانی متخصص داخلی

منبع:

برونر سوذارث 2018

اگر شما از جمله افرادی هستید که گهگاهی فشار خون شما بالا می‌رود، کار عاقلانه آن است که حتماً به صورت دوره‌ای فشار خون خود را چک کنید و نوسانات فشار خون خود را تحت نظر داشته باشید. در صورت بالا بودن فشار خون در نوبت‌های متوالی، حتماً به پزشک مراجعه کنید. معمولاً پزشک به عنوان اولین قدم درمانی، تغییراتی در غذاها، فعالیت و شیوه‌ی زندگی را به شما پیشنهاد می‌دهد. گر این اقدامات مفید نبودند یا فشار خون شما به مقدار زیادی بالا باشد، زمانی است که نوبت به استفاده از داروها می‌رسد.

