

## آیا فشار خون بالا یک مشکل جدی است؟

بله، فشار خون بالای کنترل نشده یک مشکل جدی است چون می‌تواند به مرور زمان باعث بزرگی و ضعیف‌تر شدن قلب‌تان شود و شانس سکته مغزی را زیادتر می‌کند و همچنین ممکن است به کلیه‌ها آسیب بزند. بنابراین پیگیری توصیه‌های پزشک‌تان بسیار اهمیت دارد و باید همه داروهایی که برای شما تجویز می‌کند را مصرف کنید.

## چه عواملی باعث فشار خون بالا می‌شود؟

در بیشتر افراد عوامل ایجاد کننده فشار خون بالا ناشناخته هستند، برخی از علل شامل موارد زیر می‌باشد:

ارث، سن، چاقی، کاهش فعالیت، مصرف الکل، مقادیر زیاد نمک در رژیم غذایی، قرصهای ضدبارداری، جنس (شیوع فشار خون بالا در آقایان بیشتر از خانمهاست)

## هر چند وقت یکبار باید فشار خونم را کنترل کنم؟

فشار خون باید حداقل سالی یکبار چک شود.

## فشار خون بالای من بنظر می‌رسد به مرور زمان

### بدتر می‌شود آیا درمان من باید تغییر پیدا کند؟

بسیار مهم است که شما درمان‌تان را به طور جدی ادامه دهید. اگر شما عوارض جانبی ناخوشایندی مانند: سردرد، ورم قوزک پا، تپش قلب، سرگیجه، خستگی و مشکلات جنسی داشته باشد. باید به پزشک‌تان گزارش دهید. علاوه بر دارو، تغییر در سبک زندگی مانند کم کردن وزن و بیشتر ورزش کردن ممکن است نیاز باشد.

## آیا مصرف داروهای فشار خون برای سالیان

### طولانی بدون خطر است؟

به طور معمول اگر داروهای فشار خون در زمانهای طولانی استفاده شوند بدون خطر هستند. به هر حال ممکن است هر یک از این داروها عوارض جانبی داشته باشند. اگر در مورد داروی

خاصی که مصرف می‌کنید نگران هستید با پزشک معالجتان یا داروساز مشورت کنید. اگر خانمی با فشار خون بالا حامله شود، ممکنست داروها نیاز به تغییر داشته باشند چون بعضی داروها احتمالاً اثراتی روی رشد جنین خواهند داشت.



## آیا باید درمانم را ادامه دهم با وجودیکه هیچ

### تغییری احساس نمی‌کنم؟

بله، اثرات فشار خون بالا به مرور در طی سالیان طولانی خود را نشان می‌دهد. ممکن است برای شما مشکل باشد وقتی که ببینید در حال حاضر هیچ ناراحتی ندارید، داروهای فشار خون بالا را مصرف کنید

درمان فشار خون بالا باعث محافظت شما در برابر سکته مغزی، حملات قلبی یا بیماری کلیوی می‌شود.

## آیا فشارخون با افزایش سن افراد بالاتر می‌رود؟

بله. هر چه سن شما بالاتر رود فشار خون تمایل دارد افزایش پیدا کند. بنابراین باید حداقل سالی یکبار فشار خون خود را چک کنید و این کار را همیشه ادامه دهید.



## آیا در افراد مسن‌تر که دچار فشار خون بالا

### می‌شوند نیاز به درمان وجود دارد؟

بله، درمان یا کنترل فشار خون بالا در افراد پیرتر، خطر سکته‌های مغزی و حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

## آیا خانمهایی که فشار خون بالا دارند بعد از

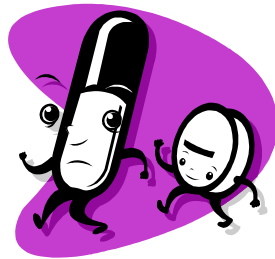
### یائسگی می‌توانند درمان استروژن را شروع کنند؟

بله. در حقیقت استروژن ممکن است حتی یک اثر مفید روی فشار خون بالا داشته باشد و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را در این زنان کاهش دهد.

## آیا فشار خون بالا سایر مشکلات پزشکی را

### تشدید می‌کند؟

فشار خون بالا اگر کنترل نشود یا بد کنترل شود می‌تواند سایر مشکلات پزشکی مانند بیماریهای قلبی، دیابت و بیماریهای کلیوی را تشدید کند.



## آیا مصرف همزمان داروهایی که برای فشار خون

### بالا و داروهایی که برای سایر مشکلاتم مصرف

### می‌کنم اشکالی ایجاد می‌کند؟

داروهای دیگر ممکن است با داروهای فشار خون تداخل داشته باشند. شما باید همیشه در مورد همه داروها حتی داروهایی که بدون نسخه پزشک مصرف می‌کنید با پزشک خود مشورت کنید.

## داروها اثرات جانبی دارند در این مورد چه باید کرد؟

شما باید هر اثر جانبی مانند: سردرد، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، ورم قوزک پا، مشکلات جنسی و غیره را به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک ممکن است مقدار دارو یا نوع داروی شما را طوری تغییر دهد که اثر بهتری برای شما داشته باشد.

با حفاظت از کلیه‌ها، قلب خود را نجات دهید

Protect your **kidneys**, save your **heart**



## زندگی با

## فشار خون بالا

ممکن است شما برای مدت طولانی فشار خون بالا داشته باشید. این جزوه اطلاعات عمومی به شما می‌دهد، درباره اینکه چگونه فشار خون بالا ممکن است در هر زمانی بر روی شما تأثیر داشته باشد و چگونه شما می‌توانید از عوارض و مشکلات فشار خون بالا جلوگیری کنید. این جزوه نباید جایگزین اطلاعات و توصیه‌هایی شود که شما از پزشک معالجتان می‌گیرید.



پزشک من گفته است که فشار خون بالایم روی عملکرد کلیه‌هایم اثر گذاشته است آیا می‌توانم از بدتر شدن وضعیتم جلوگیری کنم؟

شاید. با پیگیری جدی برنامه درمانی‌تان ممکن است بتوان از بدتر شدن عملکرد کلیه‌هایتان جلوگیری کرد. اگر کلیه‌ها در وضعیت مناسبی نباشند پزشک معالجتان در مورد تغییر رژیم غذایی‌تان به شما توصیه‌هایی مانند خوردن کمتر مواد پروتئینی می‌کند.

اگر سؤالات دیگری داشته باشم چه کنم؟

اگر سؤالات بیشتری دارید باید با پزشک خود صحبت کنید یا با شبکه‌های بهداشتی درمانی تماس بگیرید

درافراد بزرگسال، اگر فشار خون به ۱۴/۹ سانتیمتر جیوه برسد، بیماری فشار خون بالا مطرح می‌شود.

تهیه و تنظیم:

دکتر شیوا صیرفیان

فوق تخصص بیماریهای کلیه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

با همکاری: بهنود هدایت‌پور - محمدجعفری

براساس توصیه‌های

National Kidney Foundation

[www.ikrc.mui.ac.ir](http://www.ikrc.mui.ac.ir)