

عوامل ایجاد کننده فشار خون به دو دسته غیر قابل کنترل و قابل کنترل تقسیم بند میشوند.

عوامل خطر ساز غیر قابل کنترل

عواملی وجود دارند که در بروز فشار خون بالا مؤثرند و نمی توان آنها را کنترل کرد . این عوامل عبارتند از

۱- سن : هر قدر که سن فرد افزایش یابد، خطر ابتلا به

فشار خون بالا، بیشتر می شود .- جنس : در سنین میانسالی، مردان بیشتر از زنان به

فشار خون بالا مبتلا می شوند.

۲- وراثت : افرادی که پدر و مادر و بستگان آنها به فشار

خون بالا مبتلا هستند بیشتر در معرض خطر هستند .- نژاد :

سیاه پوستان بیش از سفیدپوستان به فشار خون

بالا مبتلا می شوند.

عوامل خطر ساز قابل کنترل

عوامل دیگری هم هستند که خطر ابتلا به فشار خون بالا

را زیاد میکنند اما قابل رفع هستند این عوامل عبارتند

از: چاقی-

بی تحرکی

-استعمال دخانیات و مصرف الکل

-مصرف زیاد نمک

تنش - های روحی

دیابت

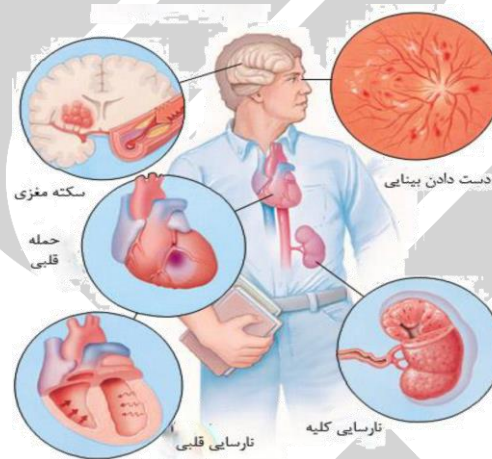
بالا تر از حد طبیعی باشد ، قلب برای رساندن خون به همه نقاط بدن باید بیشتر و سخت تر کار کند و اگر این عارضه درمان نشود

ممکن است فرد اندام های حیاتی نظیر قلب، کلیه، چشم و مغز خود را از دست دهد.

فشار خون بالا و دیابت

بیش از نیمی از بیماران دیابتی، مبتلا به فشارخون بالا هستند . در واقع ابتلا به دیابت و فشار خون بالا به طور هم زمان، مشکلات بیمار را دوچندان میکند.

این بیماران بیشتر از سایرین در معرض بروز بیماری های قلب و عروق، اختلالات کلیوی و سکته مغزی هستند.



دیابت یک بیماری مزمن است و هنگامی ایجاد می شود که پانکراس (لوزالمعده) نتواند انسولین کافی تولید کند یا بدن نتواند از انسولینی که تولید شده استفاده کند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس تولید میشود و باعث می شود که سلول ها بتوانند گلوکز یا قند را از خون بگیرند و از آن برای تولید انرژی استفاده کنند . نقص در تولید انسولین، نقص در استفاده از آن یا هر دو باعث افزایش قند خون می شود که در دراز مدت باعث ایجاد نقص در اعضا و بافت های مختلف میشود. دیابت به نوع یک و دو و دیابت بارداری دسته بندی میشود.



فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگ های خونی وارد می کند . وجود فشارخون برای به گردش درآوردن خون در رگ ها، لازم است. میزان 028 میباشد .وقتی / طبیعی فشارخون 08 فشار خون





فشار خون بالا و دیابت

تهیه کننده	هانیه زمانی فر-کارشناس زخم و دیابت
تأیید کننده علمی	
شماره سند	W-PE-122-R00
ویرایش اول	اردیبهشت ۱۴۰۴
منبع	- برونر و سودارت پرستاری داخلی جراحی (کبد و غدد-) ۲۰۱۴ چاپ اول http://oldamirhos.seums.ac.ir

راه های بسیار ساده ای جهت کنترل فشار خون بالا و کاهش احتمال بروز بیماری های قلبی وجود دارند که پس از تشخیص بیماری می توانید به آن ها عمل کنید.

شی گام جهت کنترل فشار خون بالا

- ۱-افزایش - مصرف میوه و سبزیجات تازه
- ۲-محدودیت مصرف نمک.
- ۳-انجام فعالیت های فیزیکی و ورزش های سبک.
- ۴-کاهش - وزن و رسیدن به وزن اید هال.
- ۵-عدم استعمال سیگار و مواد مخدر.
- ۶-خودداری از مصرف مشروبات الکلی.



در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ،
سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید .

- ۱- ایمیل : amiralmomeninbh@sums.ac.ir
- ۲- سایت : amiralmomeninbh.sum.ac.ir
- ۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولا تا مراحل انتهایی بدون علامت است .
گاهی اوقات هنگامی که فشار خون فرد به طور بحرانی ،
بالا می رود علائم زیر دیده می شوند: سردرد-

خواب - آلودگی و گیجی

کرختی - و مور مور شدن دستها و پاها

خونریزی - از بینی

تنگی - نفس شدید.

تشخیص فشار خون بالا

تشخیص فشار خون بالا با فشارسنج طبی ، معاینات بالینی
و بررسی سوابق بیمار صورت میگیرد .تشخیص این بیماری
اولین و اساس ترین قدم در کنترل آن است.

