

فشار خون را نباید به یکباره با قرص و دارو پایین آورد

18 مهر 1401

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اگر فشار خون فرد در پی استرس ۱۴ تا ۱۵ باشد نیازی به اقدامات اورژانسی نیست، ولی اگر فشارخون ۱۸ تا ۲۰ باشد بسیار خطرناک است و باید اقدامات اورژانسی انجام شود.

امیرحسین میلادی‌پور، با بیان اینکه فشارخون بالا می‌تواند به تدریج باعث ایجاد اختلال در عملکرد قلب، رگ‌های خونی، کلیه و سایر اندام‌های بدن شود، افزود: در مواردی فشار خون به قدری افزایش پیدا می‌کند که می‌تواند زندگی فرد را تهدید و عارضه‌های بالقوه و جدی به‌همراه داشته باشد.

وی با بیان اینکه ممکن است فشار خون به طور ناگهانی افزایش یابد، گفت: فشارخون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است.

میلادی‌پور گفت: فشار خون چنانچه از عدد ۱۸ بالاتر رود، اقدامات باید اورژانسی انجام شود، در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه سینه شکایت کند.

وی، سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و نگرانی شدید، نفس‌تنگی، صرع و تشنج را از نشانه‌های افزایش بیش از حد فشار خون عنوان کرد و گفت: این علامت‌ها می‌تواند زندگی فرد را به شدت تهدید کند.

میلادی‌پور ادامه داد: در شرایطی که مطمئن شدید فشار خون بالا است ابتدا بیمار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید، فعالیت‌های او را به‌طور کامل متوقف کرده و برای چند دقیقه یا تا زمان از بین رفتن احساس گیجی یا سردرد از او بخواهید نفس عمیق بکشید.

وی با اشاره به اینکه افزایش ناگهانی [فشار خون](#) می‌تواند در نتیجه انجام فعالیت‌ها یا حرکتهای شدید یا بیش از حد نیز ایجاد شود گفت: در این شرایط لازم است فعالیت متوقف شده و به بدن استراحت داده شود.

فوق تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون با بیان این موضوع که فشار خون می‌تواند در نتیجه [استرس](#) یا تشویش نیز افزایش پیدا کند، خاطرنشان کرد: در صورتی که این شرایط علت افزایش فشار خون باشد، بهتر است دراز کشیده یا نشسته و از نفس کشیدن آرام، عمیق و همراه با آرامش برای بهبود وضعیت خود استفاده کنید و انجام این کار را تا زمانی ادامه دهید که با بهبود علامت‌های بیماری مواجه شوید.

وی با تأکید بر اینکه همزمان با رعایت توصیه‌ها برای کنترل و یا افزایش ناگهانی فشار خون در خانه،

می‌توان از داروهای کنترل فشار خون نیز استفاده کرد، هشدار داد: فشار خون را نباید به یکباره با قرص و دارو پایین آورد، توصیه می‌شود در این حالت ضمن تماس با اورژانس اگر بیمار سابقه فشار خون دارد به او داروهای کاهش فشار خون را بخوراند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یادآوری اینکه در صورت وجود علامت‌های ابتلاء به فشار خون بالا به سرعت با اورژانس تماس بگیرید، توصیه کرد: در این موارد ضمن حفظ خونسردی خود و تماس با اورژانس سعی کنید تا جای ممکن از استرس بیمار نیز بکاهید.

وی ادامه داد: در گام بعد فشار خون بیمار را چک کنید، تفاوتی ندارد، می‌توانید از دست راست یا چپ بیمار برای سنجش فشارخون استفاده کنید.