

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

فشار خون بالا

تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار
بازنگری: فروردین ۱۴۰۳
منبع: نیک روان، ملاح - امینی، حلیمه - مهدوی شهری،
سید مسلم - محمد علیها، ژاله - درسنامه پرستاری داخلی -
جراحی برونر سوارث، (قلب و عروق) ۲۰۱۸ - جلد ۶ - نشر،
جامعه نگر

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت



- از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم کنید.
- از مصرف لبنیات پر چرب خودداری کنید.
- از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.
- در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی، پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز و یا کبابی مصرف نمایید.
- از مصرف کره، خامه و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.
- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به پزشک خود مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده فشارخون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- از ایستادن طولانی مدت پرهیزید.
- از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلا فاصله بنشینید.

به نام خدا

فشارخون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است.

برای مثال حوالی ۹ صبح فشارخون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشارخون کاهش یافته در شب به حداقل خود می رسد.

فشارخون بالا چیست؟

فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ می باشد. فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه بندی می شود. **پیش فشار خون بالا ۱۳۹/۸۹ و ۱۲۰/۸۰ و فشار خون بالا به بیشتر یا مساوی ۱۴۰/۹۰** اطلاق میگردد.

علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشارخون بالا می شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الکل، قرصهای ضدبارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری خود سا لهادست که دچار فشارخون بالا هستند، به همین دلیل لازم است فشارخون خود را حداقل سالی یکبار کنترل کنید. از علائمی که احتمالاً مرتبط با فشارخون است: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را می توان نام برد.

بالا بودن طولانی مدت فشارخون نهایتاً به عروق سراسر بدن از جمله عروق اندامهای حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، قلب، چشم و رگهای اندامها آسیب می رساند.

اثرات فشارخون کنترل نشده شامل موارد زیر می باشد:

صدمه به رگها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختی سرخرگها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکتة قلبی، نارسایی قلبی، سکتة مغزی به صورت تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشارخون یا فلج موقت یکطرفه بدن، همچنین اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.

شایعترین علت عدم بهبودی فشارخون بالا عدم پیروی از دستورات دارویی است.

افزایش مصرف نمک خوراکی سبب وخیم تر شدن فشارخون بالا می شود.

اگر فشارخون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگهای بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی. لازم است علاوه بر درمان فشارخون خود به اصلاح عوامل فوق نیز توجه داشته باشید.

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بیمار:

- سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- روزانه فشارخون خود را کنترل کنید.
- پاسخ افراد به داروهای ضد فشارخون متفاوت است، ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف، بهترین دارو را برای کنترل فشارخون شما بیابد.
- برای پیشگیری از تداخل داروهای فشارخون با دیگر داروها، قبل از مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- مصرف داروهای خود را حتی پس از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- سیگار نکشید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش فشارخون مقاوم به درمان می شود.
- ورزش های منظم را در هوای آزاد انجام دهید.
- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید، که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.
- از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند: غذاها کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیارشور و...) بپرهیزید.