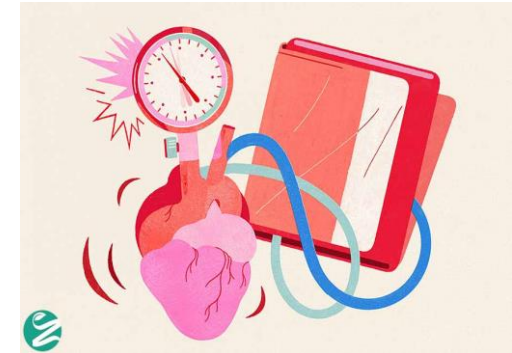




فشار خون بالا



تهیه کننده: نیلوفر شعبانی، پرستار اورژانس
آزاده خوش فطرت، پرستار اورژانس
الیه احمدی سوپروایزر آموزشی

منابع: کتاب برونر و سودارت قلب و عروق

تاریخ: بهمن ۱۴۰۲

کد پمفلت: PE.IF.18

فشار خون چیست؟

فشار خون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. خون در داخل سرخرگ دارای نیروی است که فشار خون نامیده می شود و عامل این فشار انقباض و انبساط قلب است. فشار خون در هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست و برحسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال در حوالی ۹ صبح فشارخون شما حداکثر مقدار خود را دارد و در شب به حداقل می رسد.

فشار خون بالا چیست؟

در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره رگ ها فشار خون بالا ایجاد میشود. مقدار فشار خون باید بر اساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه اندازه گیری شده است تعیین گردد که اگر بطور دائمی بالاتر از حد طبیعی (بیش از ۱۴۰/۹۰) باشد به آن فشار خون بالا گویند.

عوامل مستعد کننده فشار خون:

- *ژن، نژاد
- *جنس
- *استرس روحی روانی
- *سن
- *چاقی و افزایش وزن
- *رژیم غذایی پر نمک و پر چربی
- *الکل، دخانیات
- *قرص های ضد بارداری
- *زندگی بدون تحرک
- *دیابت (قند)

علائم شایع:

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشار خون بالا باشند بدون

اینکه اطلاع داشته باشند. پس حتما فشار خون خود را حداقل ۶ ماه یک بار چک کنید.

علائمی که مربوط به افزایش فشار خون هستند:

- * سردرد، سرگیجه
 - * تاری دید
 - * خستگی
 - * خون ریزی از بینی
 - * تنگی نفس
 - * درد قفسه سینه
- افزایش طولانی مدت فشار خون بالا نهایتا به عروق اندام های حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، قلب و چشم آسیب میرساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده:

- * صدمه به رگ ها
- * پارگی عروق مخصوصا عروق مغزی
- * تنگی عروق
- * سگته قلبی
- * نارسایی قلبی
- * نارسایی کلیه ها
- * سگته مغزی و تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و فلج یک طرفه بدن

شایع ترین علت های عدم بهبودی فشار خون:

- عدم پیروی از دستورات دارویی است.
- رژیم غذایی نامناسب (چربی و نمک بالا)، بی تحرکی، سیگار از مهمترین عوامل هستند.

توصیه های عمومی :

- سبک زندگی خود را تغییر دهید .
- روزانه فشار خون خود را چک کنید . اگر بعد از مراجعه و چک فشار خون ، فشار خون شما بالا بود حداقل برای دو هفته متوالی هر روز فشار خون خود را چک کنید .
- پاسخ افراد به دارو ها متفاوت است . ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز دارو های مختلف بهترین دارو کنترل فشار خون را تجویز کند .
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با دارو های فشار خون جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت کنید .
- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی دارو خودداری کنید (سرخود دارو را قطع نکنید) .
- سیگار نکشید .
- از مصرف الکل اجتناب کنید (زیرا موجب افزایش فشار خون مقاوم به درمان میشود) .
- ورزش های منظم هوازی انجام دهید .
- از ایجاد فشار عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید .
- از مصرف لبنیات پر چربی پرهیز کنید .
- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید . که این مقدار در نان ، گوشت و

- سایر مواد غذایی مشابه صورت نامحسوس وجود دارد بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید
- و از مصرف مواد غذایی پر نمک مثل کنسرو ، نان شور ، چیپس ، رب گوجه فرنگی ، پنیر شور و... بپرهیزد .
- از اضافه وزن پرهیز کرده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی ، وزن خود را کاهش دهید



- از مصرف گوشت قرمز پر چربی ، مغز ، دل ، قلوه ، جگر ، سوسیس ، کالباس و همبرگر خودداری کنید .
- در صورت استفاده از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی پوست آن را قبل از پخت جدا کنید .
- از مصرف غذای پر چرب و سرخ کردنی پرهیز کرده و سعی کنید غذا هارا به صورت آب پز مصرف نمایید .
- از مصرف کره ، خامه و روغن حیوانی پرهیز کنید و سعی کنید از روغن گیاهی استفاده کنید .
- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف کنید .

- جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و دارو های پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید .

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف سیگار ، چایی ؛ قهوه و ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید .

- از ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید .
- از حمام با آب داغ خودداری کنید .

