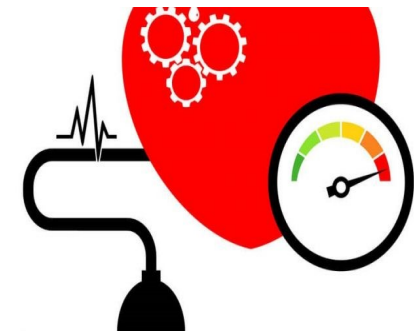


فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دوعدد فشار ماکزیمم و مینیمم بیان میشود. فشار خون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه است. عدد بالا (۱۲۰) فشاری که قلب، خون را به تمام بدن میفرستد و به آن ماکزیمم میگویند و عدد پایین (۸۰) فشاری که قلب در استراحت بین دوضربه ی قلب اعمال میکند را مینیمم مینامند. اگر در دفعات متعدد فشار خون از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه بالاتر باشد فشارخون بالا محسوب میشود.. فشارخون همیشه در یک میزان ثابت باقی نمی ماند به طور مثال در ابتدای صبح فشار خون به حداکثر مقدار و عصرها کاهش می یابد و شب به حداقل خود میرسد و در حین فعالیت بالا می رود.



آیا علائم فشار خون بالا را میدانید؟

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند .

سردرد شدید ، سرگیجه ، مشکلات بینایی ، تاری دید ، خستگی ، خونریزی از بینی ، درد قفسه سینه ، ضربان قلب نامنظم ، تنگی نفس



در صورتی که فشارخون کنترل نشود :

صدمه به رگها ، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی ، سفت شدن رگها ، تنگی و در نهایت بسته شدن عروق ، سکتة قلبی ، نارسایی قلبی ، سکتة مغزی ، سرگیجه و ضعف ، اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه ، کوری ، سقوط ناگهانی یا فلج موقت یک طرف بدن

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون

میشود

سیگار ، چاقی ، نداشتن فعالیت بدنی ، رژیم غذایی پرنمک ، استرس روحی و روانی و اضطراب ، سن بالا ، عوامل ارثی، سابقه خانوادگی فشارخون بالا ، بیماری کلیوی مزمن ، اختلالات غدد فوق کلیوی ، تیروئید ، مصرف کم پتاسیم ، اختلال چربی خون (تری گلیسیرید و کلسترول بالا) ، دیابت .

راههای کنترل فشار خون بالا

- (۱) سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- (۲) روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- (۳) پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.
- (۴) از قطع داروها جدا خودداری کنید حتی اگر فشار خون کنترل یافت نیز داروها ادامه یابند.و با نظر پزشک میتوانید دارو را قطع و یا کم و زیاد نمایید
- (۵) سیگار و الکل مصرف نکنید.
- (۶) ورزشهای منظم هوازی مثل پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری کنید.
- (۷) از مکانهایی که فشارهای عصبی و استرس و هیجان ایجاد میکند دوری کنید.
- (۸) نمک در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است بنابراین هنگام تهیه غذا از نمک استفاده نکنید.
- (۹) از مصرف شیر و ماست و پنیر پرچرب خودداری کنید.



راهنمای آموزش به بیمار

آنچه درباره پرفشاری

(فشار خون بالا) باید بدانیم



کارگروه آموزش سلامت بیمارستان

شهید حسین پور لنگرود

بهار ۱۴۰۴



منابع: بروئر و سودارث پرستاری داخلی و جراحی ، قلب و

عروق ترجمه دکتر سید مسلم مهدوی شهری ۲۰۱۸

شماره تماس بیمارستان شهید حسین پور

01341564001 لنگرود :

۱۰) از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده سعی کنید غذا را به صورت آب پز مصرف نمایید.
۱۱) اگر اضافه وزن دارید با رژیم غذایی و ورزش منظم وزن خود را کاهش دهید.

۱۲) از مصرف گوشت قرمز پر چربی ، مغز ، دل ، قلوه ، جگر ، سوسیس ، کالباس و همبرگر خودداری کنید.

۱۳) سعی کنید از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی که قبل از پخت پوست آن را خارج و سپس استفاده کنید.

۱۴) روزانه از سبزیجات و میوه جات به مقدار زیاد استفاده نمایید و از منابع پر پتاسیم مثل: موز ، پرتقال ، طالبی ، گرمک ، گلابی ، کیوی ، شلیل ، خرما ، انجیر خشک ، قارچ پخته ، فلفل سبز ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی مصرف نمایید.

۱۵) جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید و داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده کرده و به طور منظم اندازه گیری نمایید.

۱۶) فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است و قاتل بی صدا نام دارد چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نمی دانند که به آن مبتلا هستند پس به صورت فواصل منظم فشار خون خود را کنترل نمایید.