

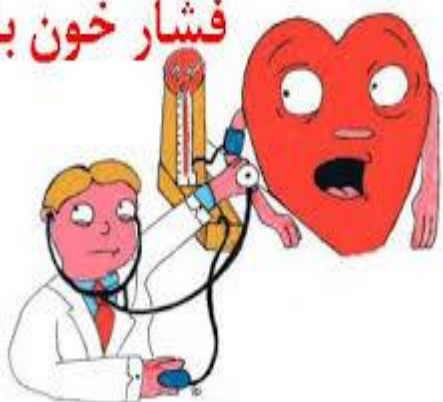


مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی

فشار خون بالا

فشار خون بالا



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع)

بجنورد

تایید کننده

دکتر زهرا زندی

متخصص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا: ۶۰

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

عاداتی که برای کاهش فشارخون باید رعایت شود عبارتند از :
رژیم غذایی مناسب و سالم: مصرف بیشتر سبزیجات، میوه تازه، مغزها (آجیل) و کلیه مواد غذایی که نمک کمتری دارند، موادی که چربی کمتری دارند مانند لبنیات کم چرب، گوشت مرغ و ماهی. مصرف گوشت قرمز و مواد قندی باید محدود باشد. رژیم این بیماران باید غنی از پروتئین و فیبر باشد. مصرف نمک روزانه نباید از ۱ قاشق چایخوری در روز بیشتر باشد

* **انجام فعالیتهای بدنی و ورزشی:** حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. این زمان را به دفعات ۱۰ دقیقه ای تقسیم نمایید. درباره نوع فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. فعالیتهای مناسب مانند دوچرخه سواری، بولینگ، پیاده روی، باغبانی، نظافت منزل می باشد. برای فعالیتهای ورزشی سنگین تر مانند شنا با پزشک خود مشورت کنید.

* **ثابت نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی:** اگر وزنتان زیاد است در سال اول درمان، ۷ تا ۱۰ درصد وزن خود را کم کنید. پس از آن، به تدریج خود را به وزن ایده آل برسانید

* **ترک سیگار:** استعمال سیگار باعث صدمه به عروق خونی شده و احتمال بروز این بیماری را بالا می برد.

* **کاهش استرس و یادگیری روشهای مقابله با آن:** سعی کنید با فعالیتهایی مانند گوش دادن به موسیقی، مشغول شدن به کار مورد علاقه یا ورزش یوگا بر استرسهای خود غلبه کنید

دارو: داروهای متنوعی برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که پزشک با توجه به شرایط بیمار داروی لازم را تجویز خواهد کرد. هیچگاه داروهای ضد فشارخون خود را بدون مشورت با پزشک قطع یا کم نکنید.

منبع:

پرستاری برون - سودارت بیماریهای ریه ۲۰۱۸

darman.tums.ac.ir

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات

ساعت ۱۴ الی ۱۵:

خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی

۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ سایت آموزش به بیمار:

www.imamhasan.nkums.ac.ir

چه کسانی در معرض بیماری فشار خون هستند؟

شرایط و عادات خاصی وجود دارند که خطر افزایش فشارخون را بالا می برد. این موارد عبارتند از:

۱- **سن بالا:** مردان بالای ۴۵ سال و خانمهای بالای ۵۵ بیشتر در معرض خطر هستند. در نوعی از بیماری فشار خون که در افراد مسن شایعتر است، فقط فشار سیستول (رقم بزرگتر) بالا می رود.

۲- **اضافه وزن و چاقی:** اضافه وزن یعنی وزن زیادی بدن که شامل عضله، استخوان، چربی و آب می شود. چاقی یعنی چربی بدن بیش از حد طبیعی باشد. هر دو مورد بدن را مستعد به بیماری فشارخون می کند

۳- **جنسیت:** در سنین بالا مردان بیش از زنان دچار بیماری فشار خون می شوند. ولی خانمها بیشتر در زمان حاملگی یا مصرف قرصهای ضد بارداری دچار فشارخون بالا می شوند

۴- **عادات غیر بهداشتی:** برخی از عادات زندگی می توانند خطر ابتلا به بیماری فشارخون را بالا ببرند. این موارد عبارتند از:

• عدم انجام ورزش و فعالیتهای بدنی

• مصرف زیاد الکل

• عدم مصرف پتاسیم لازم

• مصرف زیاد نمک

• مصرف دخانیات

۵- **سایر موارد خطرناک:**

• سابقه خانوادگی بیماری فشارخون

• استرس طولانی مدت

• داشتن فشارخون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشارخون

دیاستولی بین ۸۹ تا ۹۰

بیماری فشار خون چگونه درمان می شود؟

اساس درمان این بیماری تغییر در عادات زندگی روزانه و مصرف دارو است. هدف از درمان این بیماری، حفظ میزان فشار خون کمتر از ۱۴۰/۹۰ در بیماران عادی و کمتر از ۱۳۰/۸۰ در بیماران دیابتی و مبتلایان به بیماریهای مزمن کلیه می باشد.

بیماری فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یک بیماری جدی است که باعث ابتلا به نارسایی قلبی، بیماری های عروق کرونر، ایست قلبی، نارسایی کلیه میشود.

فشار خون یعنی فشاری که جریان خون در دیواره رگها وارد می کند. فشار خون به خودی خود هیچ علامتی ندارد. ممکن است شما سالها دچار فشار خون بالا باشید و متوجه نشوید

ولی در همین زمان قلب، کلیه ها و عروق خونی و بسیاری از قسمتهای بدن دچار صدمه میشوند به همین علت است که شما همیشه باید مقدار فشار خون خود را بدانید. فشار خون شامل دو رقم است، رقم بزرگتر فشار خون



سیستولی است و مربوط به زمانی است که قلب منقبض می شود و خون را به درون رگهای بدن می راند. رقم کوچکتر فشار خون دیاستولی است و مربوط به زمانی است که قلب ما بین دو انقباض در حال استراحت است. واحدی که فشار خون با آن اندازه گرفته می شود میلیمتر جیوه نام دارد. فشار خون در افراد سالم مرتب در حال نوسان است. مثلا در زمان استراحت فشار خون پایین و در زمان فعالیت و ورزش فشار خون بالا می رود. زمانی سلامتی شما در خطر است که بیشتر اوقات عدد فشار خون شما بالاتر از حد عادی باشد.

فشار سیستولی و دیاستولی در افراد سالم بالای ۱۸ سال چند است؟

فشار دیاستولی	فشار سیستولی	و	فشار دیاستولی طبیعی
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	و	کمتر از ۸۰
۸۹-۹۰	۱۳۹-۱۲۰	یا	فشار خون (مستعد بیماری)
۹۹-۹۰	۱۵۹-۱۴۰	یا	فشار خون بالا (درجه ۱)
۱۰۰ به بالا	۱۶۰ به بالا	یا	فشار خون بالا (درجه ۲)

فشار خون بالای ۱۲۰/۸۰ یعنی شما در خطر ابتلا به بیماری فشار خون هستید و اگر فشار خون سیستولی شما بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار خون دیاستولی شما بین ۸۹ تا ۹۰ باشد. یعنی شما به بیماری فشار خون مبتلا خواهید شد مگر آنکه پیشگیری را شروع نمایید.

نکته: اگر مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه هستید تعریف بیماری، فشار خون بیش از ۱۳۰/۸۰ خواهد بود.

علائم و عوارض بیمار فشار خون چیست؟

افزایش فشار خون معمولا علامتی ندارد. ندرتا ممکن است سردرد، خونریزی از بینی بدون علت مشخص، تنگی نفس و سرگیجه وجود داشته باشد که البته این علائم می توانند به علت هایی غیر از فشار خون هم ایجاد شود. بالا بدون فشار خون میتواند باعث عوارض زیر شود:

- حجم قلب بزرگتر شده و قدرت آن کمتر می شود که در نتیجه منجر به نارسایی قلبی می شود. نارسایی قلبی به وضعیتی گفته می شود که قلب نمی تواند خون کافی را به سراسر بدن پمپ کند.
- در عروق خونی آنوریسم تشکیل می شود. آنوریسم یک برآمدگی غیر طبیعی در دیواره سرخرگ است. محل های شایع این عارضه سرخرگ های اصلی مانند شریان های مغزی، اندام های تحتانی، روده ها و طحال است که خون را از قلب به تمام بدن انتقال میدهد.

- عروق خونی در کلیه ها بسیار باریک است که می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.

- سرخرگها در بعضی از نواحی بدن باریک شده و جریان خون را محدود می کند (بویژه در قلب، مغز، کلیه ها و اندامها). این مساله باعث حمله قلبی، ایست قلبی، نارسایی کلیه و یا قطع عضو می شود.
- عروق خونی در چشمها پاره شده و خونریزی می کند و منجر به اختلال در دید و یا کوری می شود.



چگونه بیماری فشار خون تشخیص داده می شود؟

معمولا پس از چند بار اندازه گیری فشار خون در چند روز متوالی، می توان این بیماری را تشخیص داد. ممکن است پزشک از شما بخواهد که برای آزمایشات تکمیلی مراجعه داشته باشید. بیماری فشار خون به زمانی گفته می شود که فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ باشد. در صورت ابتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون ۱۳۰/۸۰ به بالا بیماری محسوب می شود.

چگونه فشار خون اندازه گیری می شود؟

اندازه گیری فشار خون کاری ساده و بدون درد است که توسط پزشک یا پرستار در مطب یا درمانگاه انجام می گیرد. برای آنکه اندازه فشار خون صحیح بدست آید باید موارد زیر را رعایت نمود:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون نباید سیگار یا قهوه مصرف کرده باشید. مصرف این مواد باعث بالا رفتن موقتی فشار خون می شوند.



- قبل از اندازه گیری فشار خون

- ادرار کنید. پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشار خون می شود.
- حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون نشسته باشید. حرکت و فعالیت می تواند باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشار خون شود.

فشار خون در کودکان و نوجوانان

معمولا در بچه ها، پس از سن ۳ سالگی فشار خون اندازه گرفته می شود. در نوزادان فشار خون بسیار پایین است. با بالا رفتن سن و افزایش جثه، بطور طبیعی مقدار فشار خون هم بیشتر می شود. میزان فشار خون در نوجوانان نزدیک به بزرگسالان است ولی بطور کلی عدد فشار خون در گروه سنی کودکان و نوجوانان به سن، وزن و قد آنها بستگی دارد.

عوامل مستعد کننده ابتلا کودکان و نوجوانان به فشار خون بالا

برای بچه های زیر ۱۸ سال اضافه وزن یک عامل خطر است. در بچه هایی که اضافه وزن دارند، بررسی مرتب فشار خون در ایشان لازم است.

علل فشار خون بالا چیست؟

با افزایش سن، فشار خون افزایش می یابد مگر آنکه جلوی افزایش آنرا بگیرید. بیماریهای مانند بیماری مزمن کلیه، بیماریهای غده تیروئید، آپنه خواب (قطع تنفس در خواب) باعث افزایش فشار خون می شود.

داروهایی مانند داورهای آسم (کورتیکواستروئیدها)، داروهای ضد بارداری، داروهای هورمونی و شرایطی مانند حاملگی هم باعث بالا رفتن فشار خون می شوند.

در صورتیکه بچه های زیر ۱۰ سال دچار بیماری فشار خون باشند معمولا بیماری دیگری مانند بیماریهای کلیوی وجود دارد.