



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

فشار خون بالا



نویسنده مدرک	الهام حسن شاهی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-12/01

فشار خون عبارتست از فشاری که خون به دیواره رگ هایی که در آن جریان دارد وارد میکند که در حالت طبیعی عدد بزرگتر (فشار خون سیستولیک) ۱۲۰ میلیمتر جیوه و عدد کوچکتر (فشار خون دیاستولیک) ۸۰ میلیمتر جیوه میباشد. در صورتی که این اعداد از ۱۴۰/۹۰ بالاتر باشد اصطلاحاً فشار خون بالا گفته میشود.

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا به طور معمول هیچ علامتی ندارد و تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون میباشد. در صورت عدم درمان فشار خون بالا فرد دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی، تپش قلب و... میشود.

علل ابتلا به فشار خون بالا:

۱- ارث: وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا را افزایش میدهد.

۲- سن: با افزایش سن احتمال ابتلا به فشارخون بالا افزایش میابد.

۳- چاقی

۴- جنس: در مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۴ سال بیشتر رخ میدهد.

۵- مصرف قرص های ضد بارداری

۶- فعالیت بدنی کم

۷- مصرف الکل

۸- مصرف زیاد نمک

۹- استرس

پیشگیری کنترل و درمان فشار خون بالا:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن- ورزش منظم- ترک سیگار و مشروبات الکلی- کنترل استرس- محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی میتواند به همان اندازه مصرف دارو مفید باشد. گاهی برای کنترل فشار خون ممکن است پزشک چند دارو برای شما تجویز نماید که مصرف مرتب داروها احتمال درمان را افزایش میابد.

خودمراقبتی در فشار خون بالا:

۱- از درمان دارویی تبعیت کنید.

۲- از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و طبق دستور پزشک در فواصل زمانی مطلوب فشار خون خود را اندازه گیری کنید و یادداشت نمایید تا به پزشک خود اطلاع دهید.

۳- روند فشار خون خود را کنترل کنید و به یاد داشته

باشید که هیچگاه از روی وضعیت جسمانی خود نمیتوانید بگویید که فشار خونتان چقدر است.

۴- حتی اگر فشار خون شما تحت کنترل است به فکر قطع یا کم کردن داروی مصرفی خود نباشید. آگاه باشید که وضعیت فعلی شما ناشی از مصرف دارو بوده و قطع خودسرانه آن باعث بروز مشکل میشود

۵- همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را همراه خود داشته باشید.

۶- اگر هر گونه مشکلی پیدا کردید که حس میکنید

با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در میان بگذارید.

۷- حتی اگر احساس سلامتی میکنید پیش از تمام شدن دارو ها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام کنید.

۸- خانواده خود را از مبتلا بودن به فشار خون و داروهای مصرفی آگاه نمایید.

۹- به صورت دوره ای بینایی چشم خود را با رفتن به چشم پزشک ارزیابی کنید

۱۰- میزان مصرف میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی افزایش دهید.

۱۱- از شیر و فراورده های لبنی کم چرب استفاده کنید.

۱۲- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده رود کنید (جهت کنترل وزن و پیشگیری از فشار خون بالا)

۱۳- حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز یا کبابی تهیه کنید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.

۱۴- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار

نگیرید.

۱۵- مصرف نمک را کاهش دهید و نمکدان را از روی سفره حذف کنید و برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه مانند نعناع- آبلیمو و انواع سرمه استفاده کنید.