

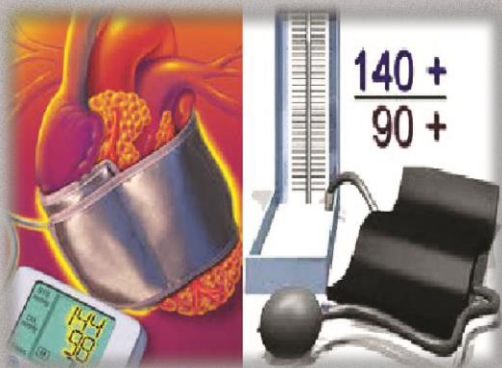


یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار پیشگیری و کنترل پر فشاری خون

کد محتوا: ۱۰۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



♦ اضافه وزن و چاقی را درمان کنید. یک رژیم



۸ هفته ای سرشار از میوه و سبزی و لبنیات



کم چرب در مبتلایان به پرفشاری خون خفیف

می تواند مفید باشد. میوه و سبزی منبع

پتاسیم، فیبر و منیزیم و لبنیات منبع غنی

کلسیم است که در کاهش فشار خون موثرند.

♦ مصرف کافئین(نوشابه، قهوه و چای

پررنگ) را محدود کنید.



♦ کم تحرک نباشید و حداقل ۳۰ دقیقه

در ۵ الی ۶ روز هفته ورزش منظم (پیاده

روی، دوچرخه سواری، شنا) داشته باشید.

♦ میزان استرس خود



را کاهش دهید.

عصبانی نشوید، با

دیگران ارتباط بهتری داشته باشید و مشکلات زندگی را با دید

مثبت حل کنید.

اصلاح شیوه زندگی با تغییرات زیر به طور موثر منجر به

کاهش فشار خون شما می شود:

- ♦ داشتن الگوی تغذیه سالم و به ویژه کاهش نمک
- ♦ مصرفی و افزایش مصرف پتاسیم و کلسیم
- ♦ کاهش اضافی وزن و درمان چاقی
- ♦ عدم مصرف الکل
- ♦ ترک دخانیات (سیگار و قلیان)
- ♦ فعالیت بدنی مناسب و ورزش منظم
- ♦ مدیریت استرس و مثبت اندیشی در زندگی

پدید آورنده: راضیه زارعی، مشاورین علمی: دکتر آرزو انتشاری و گروه

داخلی قلب و عروق دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی

دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان"

(مسئول پروژه NEARER: مسترش نقش آموزش الزهر(س))

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی پروتر سودارث ۲۰۱۸

بروز رسانی اردیبهشت ۱۳۹۹



روش های مختلف درمان و کنترل پرفشاری خون



♦ اندازه گیری فشارخون خود را براساس

برنامه ای که تیم مراقبت تنظیم می کند

در جدول وقایع روزانه یادداشت کنید.

♦ مصرف به موقع و درست دارو یکی از مهمترین گام های درمان

پرفشاری خون است. ممکن است انتخاب بهترین درمان، چندماه

طول بکشد. با پزشک خود برای دستیابی به بهترین دارو همراهی

کنید. ممکن است درمان شما برای تمام

عمر ادامه پیدا کند. بدون مشورت با تیم

مراقبت و درمان، میزان تجویز شده

داروی خود را کم و یا قطع نکنید. قطع

ناگهانی دارو می تواند باعث بروز ناگهانی افزایش فشارخون شود

که در این صورت عواقب خطرناکی را به همراه دارد. اضافه کردن

داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد..

♦ اطلاعات کافی در مورد داروها و عوارض آن

ها کسب کنید. هر دارویی در کنار اثرات مفید

ممکن است عوارضی داشته باشد اگر دچار

عوارض ناخواسته شدید به پزشک اطلاع دهید. عوارض برخی از

داروهای کاهنده فشار خون ممکن است اختلالات جنسی باشد در

صورت بروز این گونه مشکلات با پزشک مشورت کنید.

♦ سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.

♦ مشروبات الکلی مصرف نکنید. از رژیم غذایی کم نمک، کم

چرب، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمائید. از میوه،

سبزی و لبنیات کم چرب استفاده نمائید. حبوبات، ماهی و مرغ و

خشکیار را جایگزین مواد پر کالری (پر قند و چربی) کنید.

♦ مواد غذایی شور(آجیل و تنقلات و خیارشور) نخورید. نمک در

پخت غذا مصرف نکنید و به میزان سدیم غذاهای آماده دقت کنید.

♦ سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.

♦ مشروبات الکلی مصرف نکنید. از رژیم غذایی کم نمک، کم

چرب، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمائید. از میوه،

سبزی و لبنیات کم چرب استفاده نمائید. حبوبات، ماهی و مرغ و

خشکیار را جایگزین مواد پر کالری (پر قند و چربی) کنید.

♦ مواد غذایی شور(آجیل و تنقلات و خیارشور) نخورید. نمک در

پخت غذا مصرف نکنید و به میزان سدیم غذاهای آماده دقت کنید.



پرفشاری خون یعنی چه؟

پرفشاری خون یا فشار خون بالا کلمه ای است برای مواقعی که فشارخون در دیواره عروق به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد. فشار خون با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود و معمولاً ۱۲۰ به ۸۰ است. عدد بالایی یا فشار سیستولی زمانی است که قلب خون را به تمام بدن می فرستد و عدد پایینی یا فشار دیاستولی زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربان قرار دارد.

دو دلیل از دیاد فشار خون عبارتند از:

- ۱- تنگ شدن سرخرگ ها در اثر گرفتگی عروق به علت تصلب شرایین، استرس یا مصرف دخانیات
- ۲- افزایش حجم خون خروجی از قلب در اثر ازدیاد حجم خون یا احتباس آب و نمک در بدن.

فشار خون بالا از مهمترین عوامل خطر بروز نارسایی قلبی، سکتة قلبی و مغزی و نارسایی کلیه است.

فشارخون در طول روز در نوسان است، می تواند با تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و ایستاده، فعالیت و ورزش، استراحت یا تغییرات روحی- روانی، بالا و پایین برود و معمولاً در ساعات اولیه صبح بعد از بیدار شدن نسبت به بقیه روز بالاتر است. فشار خون شب ها ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش پیدا می کند. اگر فشارخون شما در دفعات متعدد بالاتر از ۱۴۰ به ۹۰ باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.

درجه بندی فشار خون	فشار خون سیستول (میلی متر جیوه)	فشار خون دیاستول (میلی متر جیوه)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پرفشاری خون	۱۲۰-۱۳۹	۸۰-۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	بیشتر یا مساوی ۱۶۰	بیشتر یا مساوی ۱۰۰

علائم پر فشار خون چیست؟



فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد. ولی **سر درد** پس از بیدار شدن از خواب صبحگاهی **در ناحیه پس سر** اغلب اولین علامتی است که دیده می شود. سایر علائم غیر اختصاصی هستند یعنی ممکن است با افزایش فشار خون ارتباط داشته یا نداشته باشند از جمله: **سرگیجه، تپش قلب، خستگی زودرس و ناتوانی جنسی.** گاهی **در اثر شدت فشارخون درد قفسه صدری یا تنگی نفس و خون دماغ** اتفاق می افتد. گاهی عوارض بجای علایم بروز میکند.

فشار خون بالا در بسیاری از موارد در مراحل اولیه، علامتی ندارد. بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری دچار پرفشاری خون هستند، به همین دلیل افراد سالم باید فشار خون خود را حداقل سالی یک بار کنترل کنند.

چه عوارضی پرفشاری خون را مشکل ساز می کند؟

با گذشت زمان و اغلب در زمانی که افراد پا به سن می گذارند، در اثر رسوب چربی و سفتی عضلات دیواره سرخرگ ها دچار **سختی و تصلب شرایین** می شوند که افزایش فشارخون این فرآیند را تسریع می کند. آسیب مویرگ های کلیه و چشم ممکن است در اثر فشارخون بالا اتفاق بیافتد که خود را با **نارسایی کلیه و**



تغییرات بینایی نشان می دهد. عروق بزرگتر نیز سخت و شکننده می شوند و ممکن است قادر به تأمین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند چون به راحتی دچار گرفتگی یا لخته می شوند. **سکتة قلبی و**

مغزی از عواض این وضعیت است. همچنین در هنگام پرفشاری خون، قلب مجبور است با شدت بیشتری کار کند.

ممکن است عروق مغزی دچار **خونریزی یا سکتة مغزی** می شود. در اثر فشار و مقاومت بالای عروقی، فعالیت سخت و مداوم قلب برای پمپ خون باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب و در نتیجه **نارسائی و بزرگی قلب** می شود.

پیشگیری اولیه از پرفشاری خون

بسیاری از اقدامات پیشگیری از پرفشاری خون مشابه با پیشگیری از بیماری عروق کرونر است. این اقدامات عبارتند از تعدیل شیوه زندگی با ترک سیگار، اصلاح رژیم غذایی شامل مصرف کمتر نمک و چربی اشباع شده، افزایش مصرف میوه و سبزی، تعدیل میزان کالری مصرفی، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس. ثابت شده که مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی، سرو صدا، گرما و ارتعاش نیز در افزایش فشار خون می تواند دخالت داشته باشد از آن ها دوری کنید.

همه افراد جامعه (به ویژه گروههای در معرض خطر با سابقه خانوادگی و عوامل خطر فوق) باید اهمیت و ضرورت کنترل منظم فشار خون را درک کنند.

پیشگیری ثانویه در پرفشاری خون

تقریباً نیمی از افراد مبتلا اطلاعی از پرفشاری خونشان ندارند و نیمی از آنها که اطلاع دارند بیماریشان کنترل نشده است. با تشخیص زودرس و کنترل فشار خون می توان تا حدود زیادی از عوارض فشار خون بالا جلوگیری کرد. میزان موفقیت درمان به همکاری و پذیرش بیمار بستگی دارد، چرا که درمان پرفشاری خون باید در طول عمر ادامه یابد.

- ♦ افراد سالم باید ترجیحاً در هر بار مراجعه به پزشک و حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.
- ♦ در صورت تشخیص فشارخون بالا، شما باید به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید و آن را تحت کنترل داشته باشید.
- ♦ استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون (به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسیرید)، چاقی، کم تحرکی و بیماری قند یا دیابت عوارض پرفشاری خون را بیشتر می کند. از طرف دیگر هر چه شدت و مدت ابتلا به پرفشاری خون بیشتر باشد عوارض بیشتر می شود.
- ♦ اصلاح شیوه زندگی، هم در پیشگیری و هم در کنترل پرفشاری خون موثر است.