



بیمارستان امام حسین (ع) سپیدان

## فشار خون

### ویژه آموزش به بیمار



تهیه کننده: فهیمه محمدی

کارشناس پرستاری

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

کد سند: ED-BR-39-00

پائیز ۱۴۰۴



نکته: بهترین راه حفاظت در برابر عوارض این بیماری اصلاح شیوه زندگی با هدف پیشگیری و اندازه گیری منظم فشارخون برای تشخیص زود هنگام فشار خون بالا است .



با هدف کاهش عوارض در دراز مدت رعایت نکات زیرکمک کننده می باشد:

- ترک سیگار و عدم مصرف الکل
- کاهش وزن با رژیم غذایی ( مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب، غذاهای دریایی و)...
- کاهش مصرف نمک واجتناب از مصرف غذاهای شور
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم ( پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ۳بار در هفته هر بار ۳۰دقیقه
- کاهش استرس
- استفاده از غذاهای آب پز، بخار پز به جای سرخ کردن آن
- محدودیت مصرف مواد قندی، نشاسته ای و غذاهای چرب

### دارویی:

برای کنترل فشارخون پزشک ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسمهای متفاوتی دارند. معمولاً یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی به صورتی که گفته شد به کار می رود.

اگر به اندازه کافی موثر نباشد، داروهای دیگری اضافه می شوند.

انتخاب دارو به عوامل متعددی از جمله شرایط جسمانی فرد بستگی دارد.

## فشار خون:

فشارخون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ های بزرگ ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشارخون بالا می رود.

فشارخون بالا بیماری مزمن است که منجر به آسیب اعضای حیاتی بدن مانند قلب، مغز، کلیه و چشم می شود.

بسیاری از افراد، سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون اینکه از بیماری خود مطلع باشند، چراکه بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد.

فشار خون بالا گاهی کشنده ی بی سر و صدا نامیده می شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد. فشارخون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالایی رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

➤ فشارخون اولیه که علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشارخون هستند

➤ فشارخون ثانویه که در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور و قرص های ضد بارداری رخ می دهد

## علائم فشار خون بالا:

سر درد ( ناحیه پشت سر) بخصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، برافروختگی، گیجی، کمرختی، خواب آلودگی، خونریزی از بینی، گاهی تنگی نفس شبانه و اغماز

## علل بروز فشارخون بالا:

- کشیدن سیگار و مصرف الکل
- چاقی و اضافه وزن
- بیماری های مزمن مانند دیابت، کلیوی و...
- کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی مدت
- ورزش نکردن
- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور
- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها
- کمبود ویتامین D در بدن
- استرس
- افزایش سن
- مصرف برخی داروها مثل قرص های ضد بارداری
- زمینه ارثی و ژنتیکی.
- سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا

## چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی است، به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.

## فشار خون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟

تنها راه تشخیص فشار خون اندازه گیری آن در چند نوبت و در شرایط استاندارد می باشد.

**نکته:** انجام تست های تشخیصی دوره ای ( هر ۶ ماه یکبار) مانند آزمایش خون، آزمایش ادرار، عکس قفسه سینه، نوار قلب در بیماران با مشکلات زمینه ای مثل بیماری کلیه، بیماری قلبی، قند خون و... ضروری است

## درمان:

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۹/۱۴ در افراد معمولی و کمتر از ۸/۱۳ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است و بسیار بستگی به بیمار دارد.