

فشار خون بالا



کلینیک قلب من

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	فشارخون بالا کد: الف . پ . ۶۷
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قهرساز - رابط آموزش به بیمار: مژگان فاتحی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶ ۱۴۰۳/۶
منابع:	۱) برونر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی ۲) https://clinic-aram.com
پزشک تایید کننده:	دکتر محمدخالد نقشبندی - دکتر امیرحسینی متخصص قلب و عروق
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده فوق تخصص ریه - رئیس بیمارستان
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید رجایی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

زمانی که فشار خون بالاتر از حد طبیعی باشد .
قلب برای رساندن خون به همه نقاط بدن مجبور است بیش تر و سخت کار کند اگر این عارضه درمان نشود ممکن است فرد اندام های حیاتی نظیر قلب، چشم و مغز خود را از دست بدهد.

❖ تشخیص فشارخون بالا

با استفاده از فشار سنج ، انجام سایر معاینات بالینی و بررسی سوابق بیمار به سادگی صورت می گیرد.

❖ قبل از اندازه گیری فشارخون نکات زیر را رعایت کنید:

✓ قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه را خالی کنید. مثانه بر فشار خون را افزایش میدهد.

نیم ساعت قبل از کنترل فشار خون نباید سیگار ، الکل قهوه و شکلات مصرف شود.

✓ نیم ساعت قبل از گرفتن فشارخون فعالیت و تحرک نداشته باشید

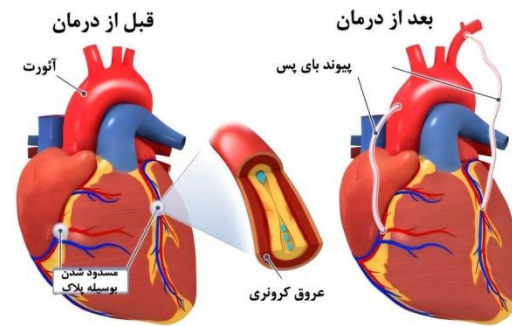
✓ در هنگام گرفتن فشار خون آرام و ساکت باشید. صحبت کردن حین فشار خون گرفتن موجب بروز فشار خون بالای کاذب می گردد.
✓ دست خود را در وضعیت افقی روی میز بگذارید.

❖ علائم فشار خون بالا

تا مراحل انتهایی بدون علامت است. گاهی اوقات هنگامی که فشارخون فرد به طور بحرانی بالا می رود علائم زیر دیده می شود:

✓ سردرد
✓ خواب آلودگی
✓ گیجی
✓ کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
✓ خونریزی از بینی
✓ تنگی نفس شدید
❖ علل فشار خون بالا
✓ سن هر چه که سن فرد افزایش باید خطر ابتلا به فشار خون بالا بیشتر میشود.

✓ جنس در سنین میان سالی مردان بیشتر از زنها به فشار خون مبتلا می شوند
 ✓ وراثت : فشار خون بالا از بیماریهایی است که به ارث میرسد افرادی که پدر و مادر و بستگان نزدیکشان به فشار خون بالا مبتلا هستند بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند



❖ عوارض فشارخون بالا

افزایش فشارخون به رگهای شما آسیب می رساند و در اثر آسیب رگهای بدن خطر نارسایی کلیه ، نارسای قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی بالا میرود. آسیب چشم ها و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند

❖ درمان فشارخون بالا

در صورت مصرف دارو به نکات زیر توجه کنید

- ✓ طبق دستور پزشک عمل کنید و داروهایتان را به موقع مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که پس از مصرف دارو متوجه شدید که فشار خون طبیعی دارید به هیچ وجه دارو را قطع نکنید.
- ✓ در صورتی که پس از مصرف دارو علائمی مانند سرگیجه ، تهوع و... به پزشکتان اطلاع دهید. داروها را در زمان معین مصرف کنید .
- ✓ مرتباً فشار خونتان را کنترل کنید تا مطمئن شوید. داروهایتان موثر بوده است .

تغییر در سبک زندگی به پیشگیری و درمان

افزایش فشار خون کمک میکند

۱. خوردن غذای سالم :

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است. میوه جات و سبزیجات تازه سرشار از پتاسیم

هستند حبوبات و غلات نیز از این نظر غنی هستند.

۲. فعالیت فیزیکی منظم :

حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی توصیه شده است. توصیه می شود که به آهستگی سطح فعالیت خود را بالا ببرید.

۳. حفظ وزن بدن در حد ایده آل :

کاهش وزن به تنهایی یکی از موثرترین درمانهای غیر دارویی برای مبتلایان به فشارخون بالاست.

۴. محدودیت مصرف نمک :

افراد دارای فشار خون بالا نباید از سوسیس و کالباس سبزیهای کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور سوپ های آماده استفاده کنند.

۵. عدم مصرف سیگار و الکل :

تعدیل شیوه زندگی باید با پشتکار فراوان انجام شود. البته با رعایت تمام این نکات نیاز به داروهای ضد فشار خون نیز وجود دارد .