

خود مراقبتی فشار خون بالا



اندازه گیری صحیح فشار خون:
 * تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشار سنج است .

* در افرادی که فشار خون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یک بار باید فشار خون خود را کنترل کنند.

* اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کرد.

رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح فشار خون:

* ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار، چای و قهوه با سایر نوشیدنیهای انرژی زا استفاده نکنیم.

* ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.

* اندازه گیری فشار خون در وضعیت نشسته با دراز کشیده انجام شود.

* در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم.

* دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.

* از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.

* بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری شود.

* در حین اندازه گیری باید ساکت و بی حرکت باشیم.

* بالا بودن به تنهایی هر یک از عدهای ماکزیمم و مینیمم فشار خون، فشار خون بالا محسوب میشود.

* افرادی که فشار خون ماکزیمم(حداکثر آنها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه است یا فشار خون مینیمم حداقل آنها بین ۸۰ تا ۸۹ است) در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

فشار خون بالا چه علائمی دارد ؟

*فشار خون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی کند. به همین دلیل به فشار خون بالا (قاتل خاموش) هم می گویند.

* تنها در برخی موارد فشار خون بالا با علائمی همچون: سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، طپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب همراه است.

*اما فراموش نکنید فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند .

علت های اولیه ایجاد کننده فشار خون بالا:

ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است .

سن : با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.

چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند . فشار خون در افراد چاق ۲-۶ برابر بیش تر

از افرادی است که اضافه وزن ندارند.

*فعالیت بدنی کم

* مصرف الکل

* مصرف زیاد نمک

*قرص های ضد بارداری خوراکی : بانوانی که از قرص ضد بارداری خوراکی استفاده می کنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا

دارند مخصوصا اگر همزمان سیگار هم بکشند.

*استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون مؤثر است.

پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا:

*با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.

*شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشار خون بالا وجود دارد.

*تنها نیمی از موارد ابتلا به فشار خون شناسایی شده است که از این تعداد نیمی تحت درمان هستند. از بین افراد تحت درمان نیز تنها یک سوم از موارد، فشار خون تحت کنترل هستند.

* در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال ، بالا رفتن فشار خون ماکزیمم (حداکثر) به اندازه ۲۰ میلیمتر جیوه یا افزایش فشار خون مینیمم (حداقل) به اندازه ۱۰ میلی متر جیوه، فرد را ۲ برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می دهد.

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش کد	دیپلمت علائم، علل ابتلا، پیشگیری و درمان کد: الف . پ . ۷۳
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت:سوسن قهرساز-رابط آموزش به بیمار: سهیل مرادی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۳/۶	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برون و سودارت -پرستاری داخلی -جراحی https://doctoreto.com/ -۲
پزشک تایید کننده:	دکتر انور مرادی -نفروولوژ
ناظر کیفی :	دکتر خالد فتحی زاده - رئیس بیمارستان
آدرس	لوار توحید-مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحیدمکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن : ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲-۱۷- واحد آموزش به بیمار و پیگیری

* کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت و بیماری عروق کرونر قلب می شود.

* از ابتدا ذائقه کودک خود را به غذاهای کم نمک عادت دهیم.

* افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب می شود. همچنین فشار خون بر اثر وزن اضافی بالا می رود.

* کاهش وزن (در صورت بالا بودن وزن) ، کاهش نمک و چربی رژیم غذایی و شروع فعالیت بدنی منظم که مورد تأیید پزشک تان باشد، به کاهش فشار خون شما کمک می کند.

* ورزش و فعالیت بدنی منظم نه تنها و ایه کاهش فشار خون که کمک می کند، بلکه باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) می شود.

چه تغییراتی در رژیم غذایی توصیه می شود ؟

* کاهش مصرف چربی و نمک و نمک رژیم غذایی

* خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب

* مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی

* مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی

* مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی

* مصرف گوشت بدون چربی

* مصرف نکردن و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده ی پر شک مانند فست فود، سوسیس، کالباس، ترشیجات و چیبیس

حذف نمک ، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا:

* حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکتة مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می کند.

* اسم علمی نمک ، کلروسدیم است و بر روی برچسب های مواد انذایی به جای نمک ، سدیم درج شده است.

* برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنیم.

* از مواد غذایی پر نمک مثل غذاهای فست فود، کنسروی ، ماهی شور و کمتر استفاده کنیم.

* نمک پاش را از سر سفره برداریم.

* به هنگام طبخ غذا تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.

* از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنیم.

* به جای نمک از ادویه جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم دار کردن غذا استفاده کنیم.

* به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنیم تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

فعالیت بدنی ؛ عاملی برای کاهش فشار خون

* انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها ، استخوانها ، بهبود سوخت و ساز ، کنترل وزن و کاهش بیماری های مزمن می شود.

* فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود تناسب با توانایی خود انتخاب کرده اید. انجام دهید.

* اگر قبلا فعالیت بدنی نداشته اید یکباره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.

* افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزشی باید با پزشک مشورت کنند. پیاده روی جزء فعالیت های بدنی محسوب می شوند.

* بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم ، قایق سواری ، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.

* پیاده روی، ارزانترین ، مؤثرترین و آسانترین نوع فعالیت بدنی است .

* افراد مبتلا به فشار خون قبل از شروع پیاده روی ، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی:

* هنگام صحبت با تلفن راه برویم.

* در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنیم و برگ های خشک را جمع کنیم.

* کارهای خانه را انجام دهیم مثلا جارو بزنیم و زمین را دستمال بکشیم.

* ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به نهار اختصاص می دهیم ورزش کنیم.

* با بچه هایمان بازی که کنیم و آن ها به پیاده روی برویم.

* وسیله نقلیه خود را بشوییم و به کارواش نبریم.

* خودروی خود را جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنیم و تا آنجا پیاده روی کنیم.

* برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی می کنیم و یا از دوچرخه استفاده کنیم.

* به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی از یک فیلم آموزشی در زمینه ورزشی استفاده کنید.

* در روز تعطیل ، به همراه یک دوست برای انجام یک پیاده روی طولانی مدت برنامه ریزی کنیم.

چه اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا ضروری است ؟

* مراجعه منظم به پزشک

* مصرف دارو به طور منظم

* رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب) و افزایش مصرف سبزی و میوه

* داشتن فعالیت بدنی منظم

* عدم مصرف سیگار و الکل (در افراد فشار خونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکتة قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است).

* کنترل وزن

* مصرف میوه و سبزیجات : مصرف میوه ها و سبزیجات به دلیل داشتن ماده ای به نام پتاسیم که موجب کاهش فشار خون میشود.

* روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا با سالاد مصرف کنیم.

* تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهیم و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم.

* قبل از طبخ مرغ ، پوست آن را کاملا جدا کنید .

* مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشار خون ضروری است.

* افرادی که فشار خون بالا دارند و همزمان سیگار می کشند ، خطر بروز سکتة قلبی و مغزی را در خودشان افزایش می دهند.