



آموزش به بیمار

فشار خون



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری
واحد آموزشی سلامت

برای پیشگیری و کنترل بیماری فشار خون در منزل چه اقداماتی انجام دهید:

- ۱- شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.
- ۲- در صورت بالا بودن وزن اقدام به کاهش وزن کنید. ۳-
- افزایش فعالیت و ورزش حداقل سه روز در هفته (پیاده روی بهترین ورزش می باشد)
- ۴- از غذاهای کم نمک و کم چرب استفاده کنید.
- ۵- از میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید.
- ۶- مصرف گوشت سفید مثل مرغ و بخصوص ماهی
- ۷- در صورتیکه میخواهید فشارخونتان را اندازه بگیرید به این نکات توجه کنید:
- پنج دقیقه قبل از گرفتن فشار خون استراحت کنید.
- حین فشار گرفتن بازویتان هم سطح قلب باشد.
- به طور متوسط حداقل دو بار فشار خون با فاصله دو دقیقه از یک دست انجام شود.
- به طور مداوم فشار خونتان را چک و ثبت کنید و به رویت پزشکتان برسانید.

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش
سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



*دیابت: احتمال ابتلا توام به فشار خون بالا و دیابت زیاد است و همراهی این دو بیماری هر دو را تشدید میکند

علائم بیماری:

بی علامتی مهمترین مشخصه در تشخیص و پیگیری است به طوری که نام دیگر بیماری فشار خون بالا قاتل خاموش است

بعضی علایم فشار خون بالا عبارتند از:

سردرد در ناحیه ی پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

عوارض و پیش آگهی فشار خون بالا:

مهمترین عارضه فشارخون بالا افزایش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی است. مهمترین عضوهای آسیب پذیر در فشارخون بالا قلب، مغز و کلیه ها است.

توجه داشته باشید که درمان فشار خون حتما باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود و درمقدار مصرف و زمان مصرف دارو اصلا تغییری ایجاد نکنید.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان میباشد. امیدوارم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خو را باز یابید.



فشار خون بالا:

فشار خون ملاک سنجش قدرتی است که خون در گردش، بر دیواره شریان هلی اصلی وارد میکند. موج فشاری که با هر ضربان قلب در طول شریانها انتقال میابد، به صورت نبض لمس میشود. بالاترین فشار سیستولی (در اثر انقباض قلب و پایین ترین فشار خون (دیاستولی) در زمان پرشدن قلب ایجاد میگردد.

اهمیت : فشارخون بالا یکی از مهمترین بیماریهای غیر واگیر است که در طی چند دهه اخیر، شیوع آن در جوامع در حال توسعه افزایش چشمگیری یافته است.



علل شایع فشار خون بالا:

الف) عوامل غیر قابل تغییر

- * سن : بر اساس مطالعات مختلف در بیشتر جوامع ، افزایش سن با افزایش فشارخون رابطه مستقیمی داشته است. فشار سیستولی با افزایش سن بالامیرود به طوری که در سن ۷۰ تا ۸۰ سالگی به ۱۴۰ میلی متر جیوه میرسد. فشار دیاستولی نیز تابع این امر است ولی شدت آن کمتر است.
- * جنس : در سنین پایین تفاوت فشارخون بین زن و مرد ناچیز است ولی بعد از سنین بلوغ فشارخون مردان سطح بالاتری دارد. در حدود ۵۰ سالگی این تفاوت دوباره کاهش یافته و حتی گاهی معکوس میشود.
- * نژاد : فشارخون سیاه پوستان بیش از سفیدپوستان است.
- * وراثت و عوامل ژنتیکی : سابقه خانوادگی فشارخون بالا در بستگان درجه یک مانند پدر مادر خواهر و برادر عامل خطر مهمی برای ایجاد فشارخون بالا در سایر افراد خانواده است.

ب) عوامل قابل تغییر

* استعمال دخانیات: سیگاریها بیش از ۷۰٪ بیشتر در معرض بیماریهای قلبی عروقی هستند

چاقی: بین وزن و فشار خون ارتباط قوی وجود دارد. با افزایش وزن خطر فشار خون بالا دو برابر افزایش میابد.

* تغذیه : بهبود رژیم غذایی در کاهش فشار خون در افراد بسیار موثر است. طوری که غذاهای حاوی پتاسیم بالا ، میوه ها و سبزیجات و لبنیات کم چرب مواد غذایی کم قند و کم سدیم در کاهش و پیشگیری فشار خون موثر است.

* الکل: مصرف الکل موجب افزایش فشارخون میشود.

* فعالیت بدنی: ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی ۳ بار در هفته به مدت ۳ ماه در کاهش چشمگیر فشار خون موثر است.