

عنوان :
فشار خون

بخش تهیه کننده :
اورژانس



واحد آموزش سلامت

بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

ماهیت بیماری:

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

ماهیت بیماری

علت بیماری

علائم بیماری

تشخیص

درمان

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: (فشار خون)

علت بیماری:

- ۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد
- ۲- چاقی و اضافه وزن
- ۳- سیگار کشیدن
- ۴- مصرف الکل
- ۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
- ۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- ۷- استرس
- ۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- ۹- مصرف قرصهای ضد حاملگی ، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها
- ۱۰- پشت میزنشینی
- ۱۱- نژاد : سفید پوستان ونژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند.

ماهیت بیماری

علت بیماری

علائم بیماری

تشخیص

درمان

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: (فشار خون)

علائم بیماری:

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سال‌ها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی متوجه بیماری خود می‌گردند که دچار علائم (مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت) می‌شوند که در واقع این علائم عوارض فشار خون بالاست.

ماهیت بیماری

علت بیماری

علائم بیماری

تشخیص

درمان

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: (فشار خون)

تشخیص:

تنها راهی که می‌توان در زمان مناسب به آن پی برد، اندازه‌گیری دوره‌ای و منظم فشار خون به وسیله دستگاه فشارسنج است.

ماهیت بیماری

علت بیماری

علائم بیماری

تشخیص

درمان

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: (فشار خون)

درمان:

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، کنترل فشار خون بصورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

ماهیت بیماری

علت بیماری

علائم بیماری

تشخیص

درمان

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: (فشار خون)

پرستاری در منزل:

- ۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است
- ۲- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد
- ۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
- ۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.
- ۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
- ۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار
- ۷- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.
- ۸- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

ماهیت بیماری

علت بیماری

علائم بیماری

تشخیص

درمان

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: (فشار خون)