

تعریف فشار خون :

پر فشاری خون یعنی این که اندازه فشار خون در سرخرگهای فرد افزایش پیدا کرده است.

فشار خون عبارتست از نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی که به صورت دو عدد مثلا به صورت 120/80 میلی متر جیوه نوشته میشود. عدد بالاتر (فشار سیستولیک) عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که خون وارد قلب (زمان ضربان قلب) می شود و عدد پائین تر (فشار دیاستولیک) عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب (بین ضربان زمانی که خون از قلب خارج می شود) می باشد.

فشار خون طبیعی زیر 120/80 میلی متر جیوه می باشد اگر فشار خون سیستولیک شما بین 120-139 و یا فشار خون دیاستولیک شما بین 80-89 یا (هر دو) می باشد گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش فشار خون هستید. در پر فشاری خون فشار سیستولیک برابر 140 یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک 90 یا بیشتر می باشد که البته باید دو یا چند بار کنترل شود تا تشخیص پر فشاری خون تایید شود.

علل پر فشاری خون:

علت دقیق در بیشتر موارد پر فشاری خون مشخص نیست اما عواملی نظیر سابقه خانوادگی و استرس و رژیم غذایی نامناسب و مصرف دخانیات و عدم تحرک بدنی در ایجاد آن دخیلند. پر فشاری خون را تدریجی و بی صدا می نامند.

چه کسانی در معرض خطر

بیشتری قرار دارند؟

-افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پر فشاری خون

-افراد بالای 35 سال

-افراد دارای اضافه وزن

-افراد فاقد فعالیت جسمانی

-افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند

-افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند یا نقرس

و بیماری کلیوی

-زنان حامله

-زنانی که از قرصهای ضد حاملگی استفاده میکنند

و چاق هستند یا در طول حاملگی فشار خونشان بالا

بوده یا سابقه خانوادگی از پر فشاری خون داشته و یا

دچار بیماری خفیف کلیوی باشند.

علائم:

پر فشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد و بسیاری از افراد مبتلا به پر فشاری خون از آن آگاه نمی باشند. تنگی نفس و خون دماغ بدون علت مشخص یا سردرد و سرگیجه اگر چه فقط دلیل پر فشاری خون نیستند ولی از علائم احتمالی آن به شمار میروند.

تنها راه آگاهی از پر فشاری خون اندازه گیری منظم فشار خون می باشد.



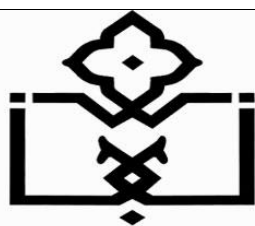
خطرات و عواقب فشار خون:

-سکته مغزی -نارسایی قلبی

-حمله قلبی و آنژین قلبی یا هر دو

-بیماری سرخرگهای محیطی و سخت شدن و آسیب دیدن رگها

-آسیب دیدن رگها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

پیشگیری و کنترل فشار خون



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

داروهارا تعدیل کرده یا دارویی را تغییر دهد.

درمان غیر دارویی:

داشتن شیوه زندگی سالم تنها راه پیشگیری

و کنترل و درمان پر فشاری خون میباشد:

-اگر چاق هستید با نظر کارشناس تغذیه وزن خود
را کاهش دهید.

-غذاهای سالمتر، حاوی مقادیر پایین تر چربی اشباع
شده و کلسترول و کم نمک مصرف کنید .

-غذاهای کنسروی و سرخ شده را به حداقل برسانید.

بیشتر غذاها را به صورت آب پز و بخار پز یا کباب
شده (تنوری) استفاده کنید.

-فعالیت جسمانی داشته باشید و دست کم 30 دقیقه
در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت داشته باشید.

-اگر سیگاری هستید ،سیگار را ترک کنید.

-کاهش استرس (با آرام سازی —یوگا —ماساژو...)

در تنظیم فشار خون بسیار موثر میباشد.

منابع: پرستاری داخلی و جراحی قلب و عروق فلیپس

با تایید: دکتر محمدرضا عیدی (متخصص قلب و عروق)

تهیه کننده: مریم اله یاری (کارشناس پرستاری)

تدوین: واحد آموزش به بیمار بیمارستان الغدير ابهر

-نارسایی کلیوی

-فشار و تورم در چشم ها

درمان و مراقبت:

شامل درمان دارویی و غیر دارویی می باشد.

درمان اولیه پر فشاری خون، درمان دارویی است

و داروهای مختلفی نظیر داروهای گشاد کننده

عروق، داروهای مدر و داروهای کاهش دهنده ضربانات

قلب ممکن است تجویز شود.

کنترل موفقیت آمیز فشار خون شامل: رعایت رژیم

دارویی و غذایی و شیوه زندگی سالم میباشد.

داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف

نمایید و هرگز خودسرانه داروهایتان را کم یا زیاد یا قطع
نکنید.

عوارض داروها می تواند شامل: اختلال خواب

، خستگی، ضعف عضلانی، سرگیجه باشد که در صورت

بروز این علائم به پزشک خود اطلاع دهید تا مقدار

