

فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره ی رگ هایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود . عدد بزرگ تر (فشار سیستولیک نامیده می شود) وقتی است که قلب شما با انقباض خود ، خون را به درون رگ ها می راند . عدد دوم (فشار دیاستولیک نامیده می شود) فشار خون شما بین دو انقباض قلب یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است .

فشار خون بالا چیست ؟

فشار خون بالا جزء اختلالات عروقی محیطی است و به حداقل دو بار فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ گفته می شود .

علت فشار خون :

علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است ، اما عواملی که باعث افزایش شانس ابتلا به فشار خون بالا می شوند شامل موارد زیر می باشند :

ارث ، جنس ، سن ، نژاد ، چاقی ، الکل ، مصرف زیاد نمک ، قرص های ضد بارداری ، زندگی بدون تحرک ، مصرف سیگار / تنباکو ، استرس ، دیابت ، بالا بودن کلسترول و تری گلیسرید خون .

علایم شایع :

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشارخون بالا باشند ، بدون این که از آن خبر داشته باشند . حتما فشار خون خود را حداقل سالی یک بار کنترل کنید . علایمی که احتمالاً مربوط به افزایش فشارخون هستند شامل سردرد ، تاری دید ، خستگی ، سرگیجه ، خونریزی از بینی ، تنگی نفس و درد قفسه سینه می باشند .

اثرات فشار خون کنترل نشده :

صدمه به رگ ها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، سکته مغزی به صورت تغییرات بینایی و گفتاری، نارسایی قلبی، سرگیجه و ضعف، فلج موقت یک طرف بدن، نارسایی مزمن کلیه ها .

شایع ترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا عدم پیروی از دستورات دارویی است . افزایش مصرف نمک نیز سبب وخیم تر شدن فشار خون بالا می شود.



توصیه های عمومی :

- ✓ سبک زندگی خود را تغییر دهید
- ✓ سعی کنید فشارخون خود را در دوره های منظم کنترل کنید.
- ✓ داروهای تجویز شده ی پزشک را حتماً مصرف کنید (هر فرد ممکن است داروی متفاوتی برای کنترل فشارخون بالا داشته باشد)
- ✓ برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشارخون ، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید .
- ✓ دوره های درمانی را حتی پس از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید .
- ✓ از مصرف الکل اجتناب کنید ، زیرا موجب افزایش فشارخون مقاوم به درمان می شود .
- ✓ ورزش های منظم هوازی انجام دهید .
- ✓ از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید .
- ✓ نمک مصرفی روزانه خود را به کم تر از ۶ گرم در روز کاهش دهید ، که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است .



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی پرفشاری خون (HTN)

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



آموزش بیشتر در



بر اساس معیار جدیدی که انجمن کاردیولوژی
آمریکا از فشار خون بالا ارائه داده است فشار خون
به صورت جدول زیر طبقه بندی می شود:

سطح فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
طبیعی	<120mmhg	<80mmhg
پیش پرفشاری	120-129mmhg	<80mmhg
پرفشاری مرحله ۱	130-139mmhg	80- 89mmhg
پرفشاری مرحله ۲	≥140mmhg	≥90mmhg

فشار سیستولی:

فشار خونی است که در هنگام پمپاژ خون از قلب به دیواره سرخرگ ها وارد می شود.

فشار دیاستولی:

فشار خونی است که در هنگام استراحت قلب و ورود خون به قلب به دیواره سیاهرگ ها وارد می شود.

بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید و از مصرف مواد غذایی پر نمک مثل کنسرو ها، نان شور، چیپس، رب گوجه فرنگی، پنیر شور و انواع شورها پرهیز کنید.

- ✓ سعی کنید از اضافه وزن پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.
- ✓ در صورت استفاده از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی، پوست آن را قبل از پخت جدا کنید.
- ✓ سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید و از سرخ کردنی ها پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.
- ✓ روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- ✓ از ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید.
- ✓ از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- ✓ جهت کنترل فشار خون، به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده فشارخون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- ✓ سیگار نکشید.