



## فشار خون بالا

### تعریف بیماری

فشار خون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگها اعمال می کند. هر بار که قلب می تپد، خون را به درون شریان ها تلمبه می کند و این باعث ایجاد فشار خون می شود. بطور کلی فشار خون 12 / 8 میزان فشار خون طبیعی و فشار خون بالاتر از 14/10 بالغین غیر طبیعی محسوب می شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی افزایش پیدا می کند.

### علائم شایع

- معمولاً علامتی وجود ندارد و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین است.
- سردرد
- خواب آلودگی، گیجی
- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
- سرفه خونی، خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید

### علل بیماری

- ❖ علل فشارخون معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:
- ✓ بیماری مزمن کلیه
- ✓ تنگی و گرفتگی عروق
- ✓ سن بالای 80 سال
- ✓ کم تحرکی، چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استرس
- ✓ وابستگی به الکل
- ✓ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
- ✓ ارث

### عوارض احتمالی

- سکته مغزی
- حمله قلبی
- نارسایی کلیه
- مشکلات بینایی

### خود مراقبتی

- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد. فشار خون تان را بایستی به طور مداوم چک کرده، در برهه ای ثبت نموده و در مراجعه به پزشک معالج همراه داشته و به رویت پزشک خود برسانید.
- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید. چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهم تر است. تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.
- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.
- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.



## فشار خون بالا

سیگار نکشید. اگر سیگار می کشید هر چه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید. سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. اینکار موجب تنگتر شدن شریان ها می شود. دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید. مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید. در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض به یاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.

### فعالیت

- ✓ در طول دوره بستری طبق دستور پزشک معالج می باشد.
- ✓ حداقل 30 دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- ✓ ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.

### رژیم غذایی

- از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری دارند استفاده نمایید.
- نمک بزرگترین دشمن تمام بیماران فشار خون است. نمک را در غذای خود کم کنید. از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه نمایید.
- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- مصرف میوه ها و آب آنها را (آبمیوه خانگی) افزایش دهید بخصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش
- از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامهای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیارشور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.
- هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. میوه و سبزی منابع سرشار از پتاسیم، فیبر و یا هردو آنها می باشد.
- سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند. در صورتیکه به بیماریهای کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالای از پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.
- به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این غذایی؛ که حاوی اسید چرب اشباع با ترانس بالا هستند خودداری کنید. مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
- مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.
- از خوردن لیته ترشی، که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.
- از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما برچسب آنها را مطالعه کنید.

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- سر درد شدید، سرگیجه یا سبکی سر، اضطراب شدید، نفس های کوتاه و نفس نفس زدن، خون دماغ شدن، درد قفسه سینه، درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو. تاری دید، غش کردن، اختلال در تکلم، اختلال در حس و یا حرکت اندامها و صورت، ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم، عرق کردن، تهوع یا استفراغ، مشکل در صحبت کردن، بی حسی یا ضعف در بدن و سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو و یا فشار خون شما باشد.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398</li> <li>• کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش داخلی</li> <li>• منابع Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey</li> <li>• Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018</li> </ul>	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکیه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ IW/ 08</p>		