

مداخله‌جوی گرامی:

مطالب این راهنما به منظور آشنایی با بیماری فشارخون و مراقبت‌های آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تعریف فشارخون بالا:

اگر فشار خون بیش از حد بالا باشد، نیروی زیادی به سرخرگ‌ها و قلب وارد می‌شود. که موجب بروز مشکلات جدی سلامتی شود. یک فشار خون سیستولی طبیعی زیر ۱۲۰ است، مقادیر ۱۲۰ تا ۱۲۹ فشار خون بالا رفته محسوب می‌شود. محدوده‌ی ۱۳۰ تا ۱۳۹ علامت فشار خون اولیه است و بالاتر از ۱۴۰ علامت فشار خون ثانویه است و بالاتر از ۱۸۰ نشان‌دهنده‌ی فشار خون بحرانی است.

دستورالعمل جدید انجمن قلب آمریکا فشار خون ۱۳۰ روی ۸۰ به عنوان آستانه‌ی فشار خون بالا تعیین شده است. هر فردی که برای مدتی دارای این وضعیت باشد، گفته می‌شود که دچار فشار خون بالا است.

علل فشار خون:

۱- **سن:** هرچه سن فرد بالاتر می‌رود، احتمال ابتلا به فشار خون بیشتر می‌شود.

۲- **سابقه‌ی خانوادگی:** اگر فردی دارای خویشاوند نزدیک مبتلا به فشار خون باشد، شانس ابتلای خود او به این مشکل هم اندکی بیشتر است.

۳- **چاقی و اضافه وزن:** احتمال ابتلای به فشار خون بالا در افراد دارای اضافه وزن در مقایسه با افراد دارای وزن نرمال بیشتر است.

۴- **بی‌تحرکی:** عدم ورزش و داشتن سبک زندگی ساکن موجب افزایش خطر ابتلا به فشار خون می‌شود.

۵- **سیگار کشیدن:** مصرف سیگار موجب می‌شود که رگ‌های خونی تنگ شده و فشار خون افزایش یابد.

۶- **مصرف مقادیر زیاد نمک:** شیوع فشار خون بالا در جوامعی که در آن‌ها مردم از نمک زیادی استفاده نمی‌کنند، نسبت به جوامعی که مقادیر زیادی نمک مصرف می‌کنند، کمتر است.

رژیم غذایی حاوی چربی زیاد، استرس روانی، بیماری زمینه‌ای نیز از علل دیگر می‌باشند.

علائم فشار خون بحرانی عبارت‌اند از:

- سردرد
- حالت تهوع
- استفراغ
- سرگیجه
- تاری دید یا دو بینی
- تپش قلب یا ضربان‌های قوی و نامنظم قلب
- تنگی نفس

درمان:

ورزش منظم:

ورزش به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، پنج روز در هفته معمولاً فشار خون یک فرد را ۴ تا ۹ میلی‌متر جیوه پایین می‌آورد. فعالیت بدنی منظم موجب قوی‌تر شدن قلب می‌شود.

کاهش وزن:

حتی کاهش وزن متوسط نیز می‌تواند دارای تاثیر معنی‌داری روی کاهش فشار خون باشد. فرد دارای اضافه وزن، هرچه به وزن ایده‌آل نزدیک‌تر شود، فشار خون او بیشتر کاهش پیدا می‌کند.

مدیریت رژیم غذایی:

راه موثری برای پیشگیری و درمان فشار خون بالا می‌باشد. مؤسسه‌ی ملی سلامت آمریکا (NIH) یک رژیم غذایی با نام داش (DASH) را برای کنترل فشار خون معرفی کرده است.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

فشار خون بالا



شماره تماس: ۰۵۱۵۵۴۲۲۴۰۱ - داخلی ۱۲۶

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰ - تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲

شماره سند: EDU/۱۰۴/۱۴۰۰/HTN

واحد آموزش سلامت

علائم هشدار:

مراقب سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، باشید.
در صورت بروز سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب، کم حوصلگی، درد قفسه سینه و تاری دید به بیمارستان مراجعه نمایید.



رفرنس:

برونر - پرستاری بیماریهای قلبی

رژیم غذایی با نام داش (DASH) توسط انجمن قلب آمریکا (AHA) نیز توصیه شده است. این رژیم غذایی مبتنی بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، دانه‌ها، لوبیاها و محصولات لبنی کم چرب است.

از گوشت های چرب، کره و لبنیات پر چرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمائید.

بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمائید.



خواب:

فقدان خواب کافی می تواند موجب افزایش خطر ابتلا به فشار خون شود. برای افراد بزرگسال توصیه می شود که خواب نباید کمتر از ۷ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت باشد.

انجام تکنیک های آرامش بخش:

به میزان قابل توجهی به تقویت توانایی کمک می کند.