



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار فشار خون بالا



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین(ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن : ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش ها می توانید با شماره تلفن‌های ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ " کلینیک پرستاری آموزش سلامت " تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می باشند.

شماره بازنگری: ۶

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۸

دارو:

با دستور پزشک داروهایی برای شما تجویز می شود که آب و سدیم زیادی را از بدن دفع می کند، قلب راحت تر و با نیرو و دفعات کمتری کار می کند، از طرفی رگ های خونی کوچک نیز باز می شوند و مقاومت در برابر جریان خون کم می شود و بنابراین فشارخون کاهش می یابد. دقت داشته باشید داروها را در زمان درست و به میزان دستور داده شده مصرف کنید و خودسرانه مصرف داروها را قطع نکنید.

اگر باردار هستید، مرتب برای معاینات بارداری به مراکز درمانی مراجعه کرده و فشارخون خود را کنترل نمایید.



مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید مطالب آموزشی بیشتر در رابطه با این بیماری را از طریق اسکن کد QR زیر مشاهده نمایید.



منبع:

- Medlineplus/۲۰۲۲
- www.nhlbi.nih.gov

پزشک و پرستار شما ممکن است توصیه های زیر را به شما ارائه دهند:

تغذیه سالم:

برای درمان فشار خون بالا و تنظیم فشار خون باید مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدود ۱ قاشق چای خوری)، از ادویه ها و چاشنی ها و آبلیمو به جای نمک در غذا استفاده کنید.

گوشت های چرب مانند گوشت قرمز و فرآورده های شیر کامل مانند بستنی و کره را کمتر مصرف کنید.

روغن های جامد را مصرف نکنید و از روغن های گیاهی نیز کمتر استفاده کنید.

از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید.

ورزش و تحرک:

ورزش و فعالیت منظم فیزیکی می تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند. سعی کنید با دستور پزشک در روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش ملایم و فعالیت هایی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری یا باغبانی داشته باشید.



کنترل وزن و دوری از اضافه وزن:

وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، طبق دستور پزشک رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزنتان هم می تواند موثر باشد.

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با فشارخون بالا می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

فشار خون چیست؟

فشار خون یعنی نیرو یا فشاری که خون موقع عبور از رگهای خونی به دیواره رگها وارد می کند.

تغییر در فشارخون و نوسان آن طبیعی است، مثلاً وقتی شما استراحت می کنید یا خوابیده اید فشارخونتان کمتر از وقتی است که ورزش می کنید یا فعالیت دارید.

فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

نرمال: بیشتر از ۹۰/۶۰ و کمتر یا مساوی ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه

قبل از ابتلا به بیماری فشار خون: از ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلیمتر جیوه

فشار خون بالا (بدون سایر عوامل خطر قلبی): بالاتر از ۱۴۰/۹۰

فشار خون بالا (با سایر عوامل خطر قلبی): بالاتر از ۱۳۰/۸۰

فشارخون بالا به طور خطرناک: فشارخون بیشتر از ۱۸۰/۱۲۰ میلیمتر جیوه

اگر فشارخون برای مدتی بیشتر از ۱۳۰/۸۰ بماند، خود سبب عوارضی مانند بیماری ها و حمله های قلبی، بیماری های کلیوی و حتی عوارض بدتر شود.

معنای رقم فشار خون چیست؟

فشار خون معمولاً با دو رقم بیان می شود مثلاً ۱۲۰/۸۰ که رقم بالا فشار زمان انقباض قلب را نشان می دهد یعنی فشاری که ضربان قلب برای جلو راندن خون در رگها ایجاد می کند (سیستول) و رقم پایین فشار زمان شل شدن عضلات قلب را نشان می دهد یعنی فشاری که خون بین دو انقباض یا دو ضربان دارد (دیاستول).

چرا تغییرات فشارخون مهم است؟

تغییر در وضعیت فشار خون می تواند نشان دهنده تغییر در وضعیت سلامت شما باشد. افزایش فشار خون عاملی برای سخت شدن دیواره ی رگها نیز می باشد که این آسیب در نهایت سبب کارکرد نادرست قلب (نارسایی قلب) می شود. فشارخون بالا در صورت درمان نشدن می تواند باعث آسیب رساندن به قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها و بسیاری از اعضای بدن شود.

علل:

علت دقیق بسیاری از موارد فشار خون بالا مشخص نیست، اما بعضی از عوامل می تواند شما را در معرض خطر برای فشار خون بالا قرار دهد که از جمله ی این عوامل می توان موارد ذیل را ذکر نمود: سیگار کشیدن، داشتن اضافه وزن، نداشتن فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی پر نمک، مصرف مشروبات الکلی، استرس و اضطراب، سن بالا، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، برخی بیماری ها مانند بیماری کلیوی مزمن و ... را نام برد.



علائم فشارخون بالا چیست؟

بسیاری از وقت ها فشار خون بالا هیچ علامتی ندارد، بنابراین بسیار دیر تشخیص داده می شود ولیکن گاهی وقتها علائمی مانند

- سردرد،
- تهوع، استفراغ،
- خستگی و یا گیجی،
- مشکلات در دید،
- درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب نامنظم و یا احساس کوبش در سینه یا گوش
- و یا حتی خونریزی بینی می تواند نشان دهنده ی فشار خون بالا باشد.

مجددا تاکید می گردد بسیاری از افراد با فشارخون بالا احساس بیماری نمی کنند و هیچ علامت خاصی را نشان نمی دهند، تنها راه اطمینان از این موضوع اینست که فشارخون خود را طبق دستور به صورت دوره ای کنترل کنید.

چگونه می توان فشار خون را کنترل و درمان کرد؟

فشارخون بالا عامل مهمی در احتمال بروز بیماری قلبی می باشد. درمان فشارخون بالا و کاهش آن به کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه با کاهش مهمی در عوارض بیماری قلبی- عروقی همراه می باشد. کنترل و درمان فشارخون اثر مطلوبی بر کاهش عوارض دارد.

برخی از عادت های بهداشتی می تواند به کنترل یا کاهش فشار خون شما کمک کند. توجه داشته باشید در صورتی که فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، عدم مصرف الکل و استفاده از دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود.