

هیپرتانسیون (فشار خون بالا)

هیپرتانسیون یا فشار خون بالا، فشار خون بالاتر از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه است. (بعد از دو یا چند بار اندازه گیری فشار خون در دو یا چند ویزیت).

هیپرتانسیون به این معنا است که فشار در شریان ها از حد طبیعی بالاتر است، در خواندن فشار خون دو جزء وجود دارد : عدد اول، فشار سیستولیک و عدد دوم، فشار دیاستولیک است. فشار خون، نیرویی است که عضلات قلب برای پمپ کردن در برابر عروق خونی اعمال می کنند. فشار خون طبیعی ۱۲۰ بر روی ۸۰ می باشد. فشار خون اولیه یا اساسی شایع ترین شکل فشار خون بوده و ۹۰ درصد موارد را شامل می شود. علت آن ناشناخته بوده ولی عوامل خطر مشخصی برای کمک به بروز هایپرتانسیون شناخته شده اند . هایپرتانسیون ثانویه: افزایشی فشار خون در رابطه با برخی از بیماری های زمینه ای از قبیل بیماری کلیوی بیماری اندوکراین و یا اختلالات سیستم عصبی مرکزی می باشد.



علائم و شکایات

- ممکن است بدون علامت بوده و یا دارای علائم زیر باشد:
- سر گیجه
- خستگی
- گیجی
- تپش قلب
- سردرد کوبنده
- خونریزی از بینی (خون دماغ)

عوارض خطرناک:

سکته مغزی ، سکته قلبی، نارسایی کلیه و پاره شدن عروق چشم

تست های تشخیصی

- اندازه گیری فشار خون به صورت متوالی: اندازه گیری فشار خون دو بار یا بیشتر با فاصله ۲ دقیقه، در صورتیکه تفاوت فشار خون اولیه بیمار با بقیه موارد بیش از ۵ میلی متر جیوه باشد، دفعات اندازه گیری خون باید بیشتر شود.
- تست های خونی: پتاسیم، نیتروژن اوره خون و کراتینین برای ارزیابی عملکرد کلیوی
- تست های ادراری برای ارزیابی عملکرد کلیه برای فشار خون بالا
- نوار قلب و گرافی قفسه سینه جهت اندازه گیری عملکرد قلب

مراقبت در منزل:

- در صورت بروز علائم حمله گذرای مغزی شامل: گیجی و سخن گفتن به صورت نا مفهوم و یا علائم حمله مغزی: شلی یک طرفه بدن باید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
- علائم و شکایاتی را که باید با پزشک و پرستار اطلاع دهید شامل:

➤ سرگیجه

➤ تپش قلب

➤ خستگی

➤ خونریزی از بینی

- به منظور ثبت فشار خون، هر روز در زمان معینی فشار خون خود را اندازه گیری کنید و به هرگونه تغییر در رژیم غذایی و فعالیت ها توجه کنید چرا که ممکن است باعث تغییر در فشار خون شود و نیز فشار خون بالا را به پزشک و یا پرستار گزارش نمایید
- از رژیم غذایی کم نمک همراه با چربی اشباع کم و کم کالری برای کاهش وزن تبعیت نمایید
- رژیم غذایییتان باید سرشار از میوه ها، سبزیجات برگ سبز، همه غلات و سبزی خوردن و محصولات لبنی کم چرب، باشد.
- نمک موجب احتباس مایع شده که فشار عروق خونی را افزایش می دهد. از مصرف غذاها با سدیم بالا (برای مثال غذاهای کنسرو شده، غذاهای آماده) پرهیز کرده و برچسب های مواد غذایی را از نظر محتوای سدیم آن ها بخوانید و در هنگام پختن غذا ها و یا سر میز، نمک به غذا اضافه نکنید. میزان سدیم غذا تا حد ۲۴۰۰ میلی گرم در روز کاهش یابد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

فشار خون بالا



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405

- به صورت منظم، ورزش نمایید. ورزش کردن به صورت منظم تشکیل کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کمک به کاهش و کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول می‌شود. بعد از ورزش هوازی فشار خون سیستمیک می‌تواند به اندازه ۲۵ درصد کاهش یابد و یک برنامه منظم و همیشگی ورزش هوازی می‌تواند به طور دائم فشار دیاستولیک در حالت استراحت را کاهش دهد.
- خارج شدن از تخت و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده را به آهستگی انجام دهید.
- بعضی داروها ممکن است در بیماران مذکر باعث اختلال جنسی شوند، بنابراین در صورت بروز، حتماً این مشکلات را به ما که گزارش کنید.
- جهت کم کردن اضطراب یوگا و موسیقی درمانی توصیه می‌شود.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- در زمان تعیین شده حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- از یک دستبند شناسایی جهت موارد اورژانسی استفاده نمایید.

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با شماره
تلفن 028-33790620 داخلی 5097 واحد
آموزش سلامت تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



- از غذاهای با چربی اشباع فراوان از قبیل کره، خامه، غذاهای با چربی حیوانی بالا (مانند گوشت قرمز، ژامبون، دل و جگر، کله پاچه) پرهیز نمایید.
- از مصرف الکل به دلیل بالا بردن فشار خون، اجتناب نمایید
- از مصرف قهوه و چای غلیظ پرهیز نمایید
- برای کمک به برنامه ریزی یک رژیم غذایی، به یک متخصص تغذیه مراجعه نمایید.
- از همه فراورده های تنباکو (تنباکو، سیگار و ...) پرهیز نمایید. نیکوتین ضربان قلب و انقباض عروق خونی را افزایش داده که می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.
- وزن خود را کم نمایید، در صورتی که وزنتان زیاد است کاهش وزن بین 4.5 تا 9 کیلوگرم می تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- داروهایتان را به موقع مصرف نمایید
- در صورت بروز عوارض جانبی یا حتی طبیعی شدن فشارخون، بدون اطلاع پزشک مصرف داروها را قطع نکنید
- ورزش های ایرومتریک، قدم زدن، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری و ورزش های هوازی برایتان مجاز است در حالی که از وزنه برداری و هرگونه ورزشی که نیاز به انقباضات عضلانی داشته باشد به دلیل افزایش بار کاری قلب و افزایش فشار خون باید خودداری شود.

