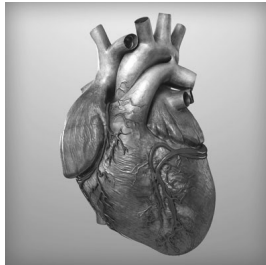
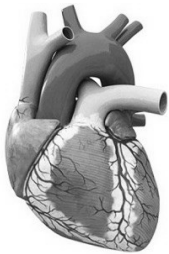


دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی(ع) شهرستان داراب

فشار خون بالا



تهیه کننده:

سمیه شیبانی

کارشناس پرستاری

منبع: مراقبتهای پرستاری ویژه - تألیف محمدرضا عسکری

تألیف: قلب و عروق خون برونر-سودراث ۲۰۱۸

زمستان ۱۳۹۷

زیر نظر یک مشاور تغذیه وزن خود را به حد متناسب نگه دارید.

از مصرف خوراک مغز زرده تخم مرغ جگر دل قلوه کاکائو خامه کره روغن جامد انواع سس شیرینی تر اجتناب کنید.

از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.

مصرف قهوه چای پررنگ شکلات و نوشابه ای گاز دار حاوی کولا را محدود فرمائید

از استعمال دخانیات بپرهیزید.

استرس می تواند فشارخون را بالا ببرد روش های مقابله با استرس را بیاموزید با خون سردی و بدون هیجان زندگی کنید و ۷ الی ۸ ساعت در شب به طور کامل استراحت کنید.

روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۱۰ دقیقه نرمش نمائید اهسته دویدن و شنا در کاهش فشارخون موثر می باشد.

حتی الامکان باخرید یک دستگاه فشار سنج فشارخون خود را دوبار در روز اندازه گیری و روی کاغذ ثبت نمائید .

هرگز داروهای ضد فشارخون را سرخود کم یا قطع نکنید حتی اگر فشارخون شما به حد طبیعی رسیده باشد اینکار بسیار خطرناک می باشد.

داروها را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید.

در صورتی که با علائم فشارخون بالا مثل سردرد سرگیجه وزوز گوش مشکل بینایی خون ریزی از بینی و تهوع مواجه شدید سریعا به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه فرمائید.

هرگز دارویی را به صورت سرخود مصرف نکنید حتما با نظر پزشک دارو مصرف شود.

اندازه گیری فشارخون در خانه:

اندازه گیری فشارخون در خانه به شما و پزشک نشان میدهد که آیا فشارخون کنترل شده است یا نه؟

جهت اندازه گیری فشارخون در خانه می توانید از دستگاه های دیجیتالی یا جیوه ای استفاده کنید.

به هنگام اندازه گیری فشارخون به توصیه های زیر توجه فرمائید:

-دستور عمل شرکت سازنده دستگاه را مطالعه فرمائید

-از ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون نباید چایی یا قهوه نوشیده و یا سیگاری کشیده شود

-قبل از اندازه گیری مثانه خود را خالی کنید.

۳ تا ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنید

-حین گرفتن فشار خنده یا صحبت نکنید

- در محل راحتی بنشینید و از انداختن پاها به روی یکدیگر بپرهیزید

- بازوها در سطح قلب نگه دارید برای این کار بازو را روی دسته مبل یا یک میز بگذارید دقت کنید کیسه ای که دور ازو بسته می

شود و متناسب با اندازه بازو باشد و ان را حدودا ۲ سانتی متر بالای ارنج ببندید. اندازه کیسه ۳/۲ اندازه بازو باشد و دور بازو را کامل بپوشانید بین هر بار اندازه گیری ۲ تا ۳ دقیقه منتظر بمانید.

توصیه های مهم جهت پیشگیری از افزایش فشار خون:

کنترل به موقع فشارخون بالا می تواند از بروز سکتة قلبی □سکتة مغزی و نارسایی های کلیوی جلوگیری کند.

فشارخون چیست؟

نیروی است که خون به دیواره سرخرگ وارد می کند. این فشار خون را از قلب به همه اندامهای بدن می رساند.

فشارخون بالا چیست؟

زمانی است که خون فشار بیش از حد معمول به دیواره سرخرگ ها را وارد کند بطوریکه بتواند به اعضا بدن آسیب برساند.

محدوده ی طبیعی فشارخون چیست؟

فشارخون بر دو عدد جداگانه نمایش داده می شود. عدد بالایی مربوط به انقباض قلب و عدد پایینی مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب می باشد .

در صورتی که عدد بالایی در محدوده کتر یا مساوی ۱۲۰ و عدد پایینی در محدوده کمتر یا مساوی ۸۰ میلیمتر جیوه باشد فشارخون طبیعی می باشد.

عدد دمای فشار خون بالا کدام است؟

در صورتی که عدد بالایی فشارخون بیشتر یا مساوی ۱۴۰ و عدد پایینی مربوط به فشارخون بیشتر یا مساوی ۹۰ باشد به این معناست که فشارخون بالا می باشد

نکته: واحد بیان فشار در کشور ما میلیمتر می باشد گاهی برخی افراد یک صفر را حذف می کنند و مثلا عدد ۱۲۰ را ۱۲ می خوانند

نکته: در صورتی که فشار بالایی ۱۲۰-۱۳۹ و محدوده فشار پایینی ۸۹-۸۰ باشد فرد مستعد ابتلا به فشارخون بالاست

نحوه تشخیص فشارخون چگونه است؟

شرایط اندازه گیری فشارخون بالا چیست؟

- هر روز یا دو یا سه روز متوالی ، طی ساعت یکسان فشار خون توسط پزشک اندازه گیری شود

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون سیگار قهوه یا چای یا مواد محرک مصرف نکرده باشد.

- داروی موثر روی فشارخون استفاده نکرده باشیم

- قبل از اندازه گیری فشارخون حداقل مدت ۵ دقیقه استراحت کرده باشیم

عوامل موثر در بروز فشارخون بالا:

بالا بودن چربی خون- ارث- سن

دیابت □ بیماری مزمن کلیه- استعمال دخانیات- چاقی □ نداشتن تحرک کافی □ اضافه وزن- مصرف بیش از حد نمک- و غذای اماده مثل سوسیس و کالباس

مصرف قرص های ضد بارداری و برخی داروها

مصرف مشروبات الکلی

استرس

علائم فشارخون بالا:

فشارخون بالا اغلب بدون علامت می باشد اما در صورتی که فشارخون خیلی بالا برود ممکن است فرد دچار سرگیجه ، تاری دید ، تهوع، وزوز گوش ، احساس خستگی ،خون ریزی بینی و ... گردد

عوارض فشارخون بالا :

فشارخون بالا باعث وارد شدن فشار غیر طبیعی به دیواره رگ های اندامهای حیاتی بدن شده و در نهایت باعث آسیب به آن می گردد. به طور کلی عوارض عبارت اند : سکته قلبی □ سکته مغزی- نارسایی قلبی □ نارسایی کلیه و آسیب چشمها.

نکته:

افزایش سریع و ناگهانی فشار به میزان بیشتر با مساوی ۲۰۰ میلیمتر جیوه بحرانی بوده . سبب بروز سکته مغزی می شود و نیاز به درمان فوری دارد.

درمان فشارخون:

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به فشارخون بهترین راه ، پیشگیری از ابتلا به فشارخون می باشد چون فشارخون درمان قطعی ندارد و ریشه کن نمی شود و اما به خوبی با دارو و درمانی به تغییر شیوه زندگی قابل درمان می باشد.

درمان دارویی:

توجه داشته باشید که درمان دارویی فقط فشارخون بالا را کنترل می کن ولی آن را درمان نمی کند هر فرد با توجه به وضعیت جسمی یا علت زمینه ای ایجاد فشارخون توسط پزشک مورد معالجه قرار می گیرد و دارو تجویز می گردد و دارویی نظیر لوزارتان ،کاپتوپریل ،آمیلوپپین و آنتولول،دیلیتاریم و سایر داروها

نکته:

هیچگاه به صورت سرخود و بدون دستور پزشک اقدام به استفاده داروهای خاص جهت کنترل فشارخون خود نکنید.

چه بسا که دارویی برای دیگری مفید اما برای شما مضر و مخاطره انگیز باشد حتما دارو بایستی توسط پزشک شما تجویز شده باشد