

آموزش فشار خون بالا

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون را در رگهای خونی جاری می نماید و هر فرد برای ادامه حیات به آن نیازمند می باشد فشار خون همیشه در یک حد ثابت نمی باشد لحظه به لحظه برحسب نیاز بدن در حال تغییر می باشد. فشار خون در اصل مقدار فشاری است که خون به دیواره رگ وارد می کند و به صورت دو عدد نشان داده میشود که عدد بالاتر یا سیستولیک مربوط به زمان فعالیت قلب می باشد و عدد پایین تر یا دیاستولیک مربوط به زمان استراحت قلب می باشد.

دسته بندی فشار خون در افراد 18 سال و بالاتر

دسته بندی	فشار سیستولیک	فشار دیاستولیک
طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
قبل از فشار خون بالا	120-139	80-89
فشار خون بالا مرحله اول	140-159	90-99
فشار خون بالا مرحله دوم	160 و بیشتر از آن	100 و بیشتر از آن

● فشار خون باید در حالت نشسته و استراحت بعد از پنج دقیقه استراحت انجام شود و در صورت کشیدن سیگار و ورزش باید 30 دقیقه بعد فشار اندازه گیری شود.

فشار خون بالا چیست؟

به حداقل دو بار فشار خون بالاتر از 140/90 در شرایط استراحت فشار خون بالا گفته می شود.

علائم فشار خون بالا چیست؟

در بسیاری موارد فشارخون بالا هیچ علامتی ندارد، تنها راه اطمینان از فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد علائمی که ممکن است مربوط به فشار خون بالا باشد عبارتند از سر درد، تاری دید، خستگی، سرگیجه خونریزی از بینی، تنگی نفس، درد قفسه سینه.

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به فشار خون بالا:

- جنس (تا سن 45 سالگی احتمال فشار خون بالا در مردان بیشتر است در بین سنین 45 تا 64 سالگی امکان ابتلا در هر دو جنس برابر است و بعد از سن 65 سالگی احتمال ابتلا در زنان بیشتر است).

- نژاد (سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان به فشار خون بالا مبتلا می شوند).
- سن (با افزایش سن احتمال فشار خون بالا بیشتر می شود).
- وزن (افزایش وزن ،فشار خون را افزایش می دهد).
- بی تحرکی ، زندگی غیرفعال و ورزش نکردن باعث افزایش احتما فشار خون می شود .
- مصرف زیاد نمک فشار خون را بالا می برد.
- رژیم غذایی ناسالم و مصرف مقادیر زیاد چربی و مقادیر کم میوه و سبزیجات باعث افزایش فشار خونمی شود
- مصرف سیگار و الکل
- مصرف داروهای پیشگیری از بارداری

اثرات فشار خون درمان نشده :

صدمه به رگها و پارگی رگها خصوصا" مغز ،سکته قلبی ، نارسایی قلبی ،تغییرات بینایی ،آسیب به عروق چشم، سرگیجه، ضعف ،سقوط ناگهانی ، فلج موقت یک طرف بدن ، آسیب به کلیه ها و نارسایی کلیه.

توصیه های عمومی:

- ✓ پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیاید. از قطع ناگهانی دارو خودداری نمایید. داروهای تجویز شده را منظم مصرف نمایید و فشار خون را منظم و دوره ای کنترل نمایید.
- ✓ از مصرف سیگار و الکل اجتناب نمایید و ورزش های منظم انجام دهید .
- ✓ از اضافه وزن پرهیز نمایید و با ورزش و رژیم غذایی وزن خود را کم نمایید .
- ✓ از لبنیات کم چرب مثل ماست و شیر کم چرب استفاده نمایید. از مصرف گوشت قرمز پرچرب ،مغز ، دل ، قلوه ، جگر خودداری نمایید .
- ✓ از مصرف مواد غذایی پر نمک مثال غذاهای کنسارو شاده ،چیپس ،نان شور ،رب گوجه فرنگی ،سوسیس و کالباس و همبرگر پنیر، انواع شورها بپرهیزید .
- ✓ از لبنیات کم چرب مثل ماست و شیر کم چرب استفاده نمایید. از آردها و نانهای سبوس دار به خصوص حاوی جو استفاده کنید.
- ✓ از مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو که حاوی مواد غذایی مفید هستند استفاده نمایید.در تهیه غذا از نمک استفاده نکنید و روزانه میوه و سبزیجات تازه مصرف نمایید .
- ✓ از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید در صورت احساس سرگیجه و غش بلافاصله بنشینید.
- ✓ از حمام کردن با آب داغ خودداری نمایید .

واحد آموزش به بیمار پاییز 1400