



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

راهنمای بیمار در کنترل فشارخون

کد محتوا: P.E Int..139.16.3

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در

درمانگاه تخصصی می باشد و برای

در یافت مشاوره آموزش سلامت با تلفن

۵۷۲۴۱۰۲۱ داخلی ۲۳۰ روز های زوج از

ساعت ۱۱ تا ۱۲ تماس بگیرید.

ghhospital.mui.ac.ir

چه عوارضی پر فشاری خون را مشکل ساز می کند؟

با گذشت زمان و اغلب در زمانی که افراد پا به سن ی گذرانند در اثر رسوب چربی و سفتی عضلات دیواره سرخرگ ها دچار سختی و تصلب شرایین می شوند. که افزایش فشار خون این فرایند را تسریع می کند آسیب مویرگ های کلیه و چشم ممکن است در اثر فشار خون بالا اتفاق بیافتد که خود را با نارسایی کلیه و تغییرات بینایی نشان می دهد.

عروق بزرگتر نیز سخت و شکننده میشود و ممکن است قادر به تأمین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشد. چون به راحتی دچار گرفتگی یا لخته می شوند. سکنه قلبی و مغزی ز عوارض این وضعیت است همچنین در هنگام پر فشاری خون قلب مجبور است با شدت بیشتری کار کند.

ممکن است عروق مغزی دچار خونریزی یا سکنه مغزی می شود. در اثر فشار و مقاومت بالای عروقی فعالیت سخت و مداوم قلب برای پمپ خون باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب و در نتیجه نارسائی و بزرگی قلب می شود.

تهیه کننده: مهدیه یاوری کارشناس پرستاری

مشاور علمی: دکتر روحانی متخصص داخلی

روش های مختلف درمان و کنترل پر فشاری خون:

اندازه گیری فشار خون براساس برنامه ای که تیم مراقبت تنظیم می کند. ر جدو وقایع روزانه یادداشت کنید.

• مصرف به موقع و درست دارو یکی از مهمترین گام های درمان پر فشاری خون است ممکن است انتخاب بهترین درمان چند ماه طول بکشد. با پزشک خود برای دستیابی به دارو همراهی کنید ممکن است درمان شما برای تمام عمر ادامه پیدا کند. بدون مشورت با تیم مراقبت و درمان میزان تجویز شده اروی خو را کم یا قطع نکنید قطع ناگهانی می تواند باعث بروز ناگهانی افزایش فشار خون شود که در این صورت عواقب خطرناکی را به همراه دارد اضافه کردن ارو ها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد.

اطلاعات کافی در مورد داروها و عوارض آن کسب کنید در صورتی که در کنار اثرات مفید ممکن است عوارض داشته باشد اگر دچار عوارض ناخواسته شدید به پزشک اطلاع دهید. عوارض برخی از داروهای کاهنده فشار خون ممکن است اختلالات جنسی باشد در صورت بروز این گونه مشکلات با پزشک مشرت کنید.

- مشروبات الکلی مصرف نکنید از رژیم غذایی کم نمک کم چرب، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمایی از میوه سبزی و لبنیات کم چرب استفاده نمایید. حیوانات ماهی و مرغ و خشکبار را جایگزین مواد پر کالری پر قند و چربی کنید.
- مواد غذای شور (آجیل، تنقلات، خیارشور) نخورید نمک در پخت غذا مصرف نکنید و به میزان سدیم غذاهای آماده قوت کنید.
- اضافه وزن و چاقی را درمان کنید یک رژی ۸ هفته ای سرشار از میوه سبزی و لبنیات ک چرب در مبتلایان به پر فشاری خون خفیف میتواند مفید باشد. میوه و سبزی منبع پتاسیم فیبر منیزیم و لبنیات منبع غنی کلسیم است که در کاهش فشار خون موثرترند.
- مصرف کافئین (نوشابه، قهوه، چای پر رنگ) را محدود کند.
- کم تحرک نباشید. حداقل ۳۰ دقیقه در ۵الی۶ روز هفته ورزش منظم داشته باشید.
- میزان استرس خود را کاهش دهید. عصبانی نشوید با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید و مشکلات زندگی را با دید مثبت حل کنید.

پرفشای خون یعنی چه؟

کلمه ای است برای مواقعی که فشار خون در دیواره عروق به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد. فشار خون با نیلی متر جیوه اندازه گیری می شود و معمولا ۱۲۰ به ۸۰ است. عدد بالایی یا فشار سیستولی زمانیاست که قلب خون را به تمام بدن می فرستد و عدد پائینی یا فشار دیاستولی زمانی است که قلب در استراحت بین دوضربان قرار دارد.

دو دلیل ازدیاد فشار خون عبارتند از:

۱- تنگ شدن سرخرگ ها در اثر گرفتگی عروق به علت تصلیب شرایین استرس یا مصرف دخانیات

۲- افزایش حجم خون خروجی از قلب را اثر از دیا حجم خون یا احتباس آب و نمک در بدن

فشار خون بالا از مهمترین عوامل خطر بروز نارسایی قلبی،سکته مغزی، نارسایی کلیه است

فشار خون درطول روز نوسان است می توانید با تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و ایستاده و فعالیت و ورزش و استراحت یا تغییرات روحی روانی بالا و پائین برود و معمولا در ساعات اولیه صبح بعد از بیدارشدن نسبت به بقیه روز بالاتر است. فشار خون شب ها ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش پیدا می کند. اگر فشار خون شما در دفعات متعدد بالاتر از ۱۴۰ به ۹۰ باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.

علائم پرفشاری خون چیست؟

فشارخون بالا معمولا علامتی ندارد ولی سردرد پس از بیدار شدن از خواب صبحگاهی در ناحیه پس سر اغلب اولین علامتی است که دیده می شود سایر علائم غیراختصاصی هستند یعنی ممکن است با افزایش فشارخون ارتباط داشته یا نداشته باشند از جمله سرگیجه، تپش قلب، خستگی زودرس، ناتوانی حسی، گاهی در اثر شدت فشار خون درد قفسه صدری یا تنگی نفس و خون دماغ می افتد. گاهی عوارض بجای علایم ویژه بروزمی کند.

فشار خون بالا در بسیاری از موارد در مرحله اولیه علامتی ندارد. بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیمار دچار پرفشاری خون هستند به همین دلیل افراد سالم باید فشار خون خود را حداقل سالی یک بار کنترل کنند.

پیشگیری اولیه از پرفشاری خون:

بسیاری از اقدامات پیشگیری از پرفشاری خون مشابه با پیشگیری از بیماری عروق کرونر است. این اقدامات عبارتند از مصرف کمتر نمک و چربی اشباع شده، افزایش مصرف میوه و سبزی، تعیل میزان کالری مصرفی، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس ثابت شده که مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی سروصدا گرما و ارتعاش نیز در افزایش فشار خون می تواند دخالت داشته باشد. از آنها دوری کنید. همه افراد جامعه (به ویژه گروههای در معرض خطر با سابقه خانوادگی و عوامل خطر فوق) باید اهمیت و ضرورت کنترل منظم فشار خون را درک کنند.

پیشگیری ثانویه در پرفشاری خون:

تقریبا نیمی از افراد مبتلا اطلاعی از پرفشاری خونشان ندارند و نیمی از آنها اطلاع ارند بیماریشان کنترل نشده است. با تشخیص زودرس و کنترل فشار خون می توان تا حدود زیادی از عوارض فشار خون بالا جلوگیری کرد.

میزان موفقیت درمان به همکاری و پذیرش بیمار بستگی دارد چراکه در زمان پرفشاری خون باید در طول عمر ادامه یابد.

افراد سالم باید ترجیحا در هر بار مراجعه به پزشک و حداقل سالی یک بار فشارخون خود را اندازه گیری نمایند.

• در صورت تشخیص فشارخون بالا شما باید به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید و آنرا تحت کنترل داشته باشید.

• استرس روحی روانی ، دود سیگار، اختلال چربی خون، چاقی، کم تحرکی بیماری قند یا دیابت عوارض پرفشاری خون را بیشتر می کند. از طرف دیگر هر چه شت و مدت ابتلا به پرفشاری خون بیشتر باشد عوارض بیشتری دارد. اصلا شیوه زندگی، هم در پیشگیری و هم در کنترل پرفشاری خون موثر است.