



بیمارستان ایت الله مدنی بجستان



فشار خون

واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کدسند: PE-PA-21

بازنگری ۳

تعریف فشار خون :

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگ ها اعمال میکند . هر بار که قلب می تپد ، خون را به درون شریان ها تلمبه میکند و این باعث ایجاد فشار خون میشود .



منظور از فشار خون بالا چیست ؟

به طور کلی فشار خون ۱۲۰/۸۰ میزان فشار خون طبیعی و فشار خون بالا تر از ۱۴۰/۱۰۰ برای بالغین غیر طبیعی محسوب میشود و در نتیجه آن خطر بروز بیماریها ی قلبی -عروقی افزایش پیدا میکند .

طبقه بندی فشارخون		
طبقه	سیستول (عدد بالا) mmHg	دیاستول (عدد پایین) mmHg
مطلوب/طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
پیش فشارخون بالا	120 - 139	80 - 89
فشار خون بالا		
مرحله 1	140 - 159	90 - 99
مرحله 2	160 و یا بیشتر	100 و بیشتر

علل :

معمولا ناشناخته تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد میشوند :

-بیماری مزمن کلیه

-تنگی و گرفتگی عروق

-سن بالای ۶۰ سال

-چاقی ،سیگار کشیدن ،استرس

-وابستگی به الکل

-رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

-کم تحرکی

-ارث

علائم شایع :

معمولا علامتی ندارد مگر این که بیماری شدید باشد

-سر درد ، خواب الودگی ،گیجی

- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها

- سرفه خونی ، خون ریزی از بینی — تنگی نفس شدی

عوارض :

-سکته مغزی

- حمله قلبی

- نارسایی کلیه

چند توصیه غذایی :

-از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید

- سعی نمایید از غذا های کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید .

- بجای استفاده از روغن نباتی جامد ، روغن حیوانی ودنبه و کره ،از روغنهای مایع مانند افتابگردان وزیتون استفاده نمایید .

-مصرف میوه ها و اب انها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص :زرد الو ،موز ، طالبی ، الو زرد ، میوه های خشک مثل الو و کشمش .



رژیم غذایی دَش (DASH) رژیم غذایی مناسب برای کاهش فشار خون



توصیه های خود مراقبتی :

- از استعمال دخانیات جدا بپرهیزید .
- سعی کنید عصبانی نشوید ، به خود مسلط باشید . و از رفتن به محیط های نا آرام ، شلوغ و یا جاهایی که فکر میکنید شمارا ناراحت میکند اجتناب ورزید .
- چنانچه عصبانی شدید ، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است .
- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید .

- در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید . (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)
- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با ان را فرا گیرد .
- دارو های هود را به موقع مصرف نمایید و از قطع ، کاهش یا افزایش ان بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری نمایید .
- قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید .
- مطمئن شوید که پدر و مادر، برادران ، خواهران ، بچه ها فشار خون خود را مرتباً چک می کنند .
- در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید .

منبع : پرستاری برونر - سوارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات :

۰۵۱۵۶۵۲۲۸۰۰

داخلی واحد آموزش ۲۰۴