

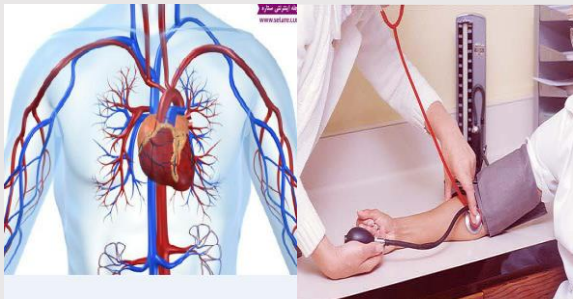
بدانیم و اقدام کنیم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه

بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

پیشگیری درمان - خودمراقبتی در فشار خون بالا



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

سوپروایزر آموزش سلامت

خسرو قادریان

سرپرستار بخش CCU

تأیید کننده: دکتر مکائیلی

متخصص قلب و عروق

کد سند: HEUBQH 03/41

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۴۳۸

۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

۱

۶- فشارخون خود را به طور دوره ای کنترل کنید: هیچ گاه از روی احساس و یا وضعیت جسمانی، نمی توانید بگویید که فشار خون تان چقدر می باشد. در سن میانسالی اگر فشارخون بالایی ندارید؛ هر ۲ سال، از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشار خون بالا هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالیانه فشارخون خود را کنترل کنید. سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه کنید و طرز کار با آن را فرا بگیرید. ابتدا مطمئن شوید که دستگاه فشارسنج شما درست کار می کند. حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملاً تخلیه کنید و عصبانی نباشید. هر بار تاریخ و میزان فشار خود را در یک دفترچه یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک، این دفترچه را همراه خود ببرید. در زنان باردار اندازه گیری فشار خون در وضعیت نشسته یا خوابیده به پهلوی چپ انجام شود.

۷- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید

وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید (سوالاتی که ذهن شما را مشغول کرده است، علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس، اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی فشارخون بالا، دیابت، چربی خون بالا، سکته مغزی و تهیه لیستی از داروهایی که مصرف می کنید)

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید. در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، تپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه و تاری دید

۸- به صورت دوره ای جهت معاینه چشم به متخصص چشم مراجعه کنید.

1. CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults—www.cdc.gov

2. American Heart Association:

<http://www.americanheart.org>

3. National Heart, Lung, and Blood Institute:

۶

۳- استرس را مدیریت کنید و استرس خود را کاهش دهید.

قدم زدن، ریلکسیشن، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. کار و مشغله زیادی و افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید. صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید. عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند، اجتناب ورزید.

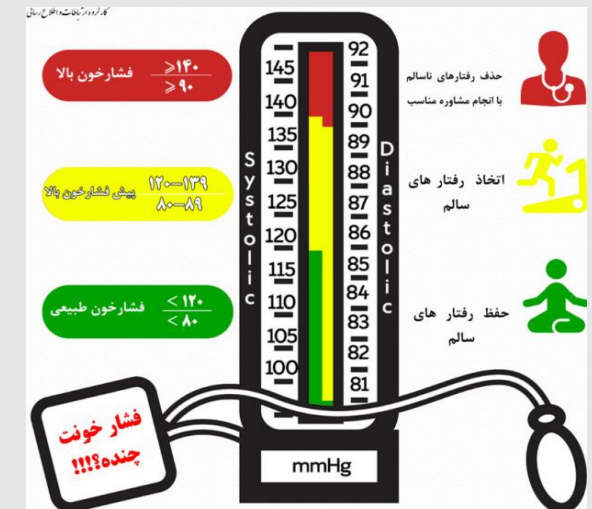
۴- فعالیت بدنی منظم در هوای آزاد به شرطی که هوا آلوده، خیلی سرد یا خیلی گرم نباشد، بسیار مفید است. شدت فعالیت ورزشی در حدی باشد که باعث عرق، افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی صحبت کردن را سخت نکند. از انجام ورزش های سنگین مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود، بپرهیزید. ۱۵ الی ۳۰ دقیقه روزانه در ۳ تا ۵ روز هفته ورزش کنید. چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم و با مشورت پزشک معالج یا کارشناس تغذیه، وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید و چاقی به ویژه چاقی شکمی را حذف کنید.

۵- مصرف دارو را زیر نظر پزشک ادامه دهید

داروها، فشار خون را درمان نمی کنند، بلکه آن را کنترل می نماید، مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد. داروها را به خاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده یا فشار به حد طبیعی برگشته را قطع نکنید و مرتب و منظم طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. بدون مشورت با پزشک خود مقدار دارو را کاهش یا افزایش ندهید. برای اینکه در طول شب خواب شما دچار مشکل نشود، داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. از مصرف هرگونه داروی گیاهی بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

۵

بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند، دچار فشار خون بالا هستند. خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن گردش خون می گویند. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن، قلب است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند سیاهرگ و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، سرخرگ نام دارند. فشارخون، نیرویی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد، وارد می کند و به صورت ۲ عدد بیان می شود. عدد اول (عدد بزرگتر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچکتر) و در حقیقت فشار ناشی از پذیرش مجدد خون به داخل قلب است. فشار خون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون رسوب چربی است.



۲

| درجه بندی فشار خون | فشار سیستولی | فشار دیاستولی |
|--------------------|---------------|---------------|
| فشار خون طبیعی | کمتر از ۱۲۰ | کمتر از ۸۰ |
| مرحله پیش فشار خون | ۱۲۰ الی ۱۳۹ | ۸۰ الی ۸۹ |
| فشار خون بالا | ۱۴۰ یا بالاتر | ۹۰ یا بالاتر |

علامت فشار خون بالا چیست؟ **فشار خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشته اند.** فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ گونه علامتی ندارد. ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشارخون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند. فرد ممکن است دچار سردرد، تاری دید، سرگیجه، خواب آلودگی و خستگی زودرس، کرختی و مور مور شدن دست ها و پاها، خونریزی از بینی، سرفه، تپش قلب، درد قفسه سینه یا تنگی نفس شود. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا، اندازه گیری فشار خون دو یا سه نوبت طی یک هفته می باشد.

عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟

-بالا رفتن سن: در میانسالی فشارخون بالا در آقایان نسبت به خانم ها شایع تر است. بعد از یائسگی، فشارخون بالا در خانم ها بیشتر است.

-چاقی و فعالیت بدنی کم

-تغذیه ناسالم، کمبود پتاسیم، کمبود شدید ویتامین D

-مصرف سیگار، قلیان، تنباکو

-برخی از بیماری های مزمن: مانند بیماری کلیه، دیابت(مرض قند)

-بارداری

-سابقه خانوادگی فشارخون بالا: وجود سابقه فشار خون در خانواده خطر ابتلا به فشار خون را بیشتر می کند.

اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن کدامند؟ سکته قلبی، سکته مغزی، آسیب چشم و نارسایی مزمن کلیه(اکثر بیماران دیالیزی قبلا سابقه فشارخون بالا را داشته اند)

۳

خودمراقبتی و روش های پیشگیری، کنترل و درمان

درمان فشارخون بالا، مصرف دارو بر اساس نظر پزشک و اصلاح شیوه زندگی است. تغییر سبک زندگی مشکل است. مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی صبور باشید.

۱-اصلاح رفتارهای تغذیه ای ناسالم: غذای سالم بخورید

الف- مصرف چربی را کاهش دهید

بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید و به روش آب پز و بخار پز غذا بپزید. از خوردن شیرینی های خامه ای و از گوشت های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید.

ب- مصرف نمک را کاهش دهید

نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. در طبخ روزانه نمک کم کنید. به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه کنید، از خوردن غذاهای کنسروی، غذاهای آماده(فست فود)، ترشیجات، گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور و نانهای نمک دار خودداری کنید و مصرف سوپهای پودری و آماده، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.

ج- مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید و از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید: کشمش، زردآلو، آرد سویا، سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی، و پرتقال مواد غذایی هستند که پتاسیم بالا دارند (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)

۲-باور داشته باشید که مصرف نوشیدنی های الکلی و دخانیات(سیگار، قلیان) سلامتی شما را به شدت تهدید می کند شما فقط به خودتان تعلق ندارید. سیگار یک کشنده بی صداست.

۴