

اندازه گیری فشار خون

یک و سیله اتوماتیک یا نیمه اتوماتیک با نمایشگر دیجیتال جهت کنترل فشار خون در منزل داشته باشید .
۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف سیگار یا نوشیدن کافئین خودداری کنید.
به راحتی نشسته و دست خود را روی یک صفحه سخت در سطح قلب گذاشته و پاها را روی زمین قرار دهید ، و در هنگام گرفتن فشار خون از صحبت کردن پرهیزید .



تشخیص و درمان

هدف در درمان کاهش فشار در حد نرمال بدون عوارض جانبی است .

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل اندازه گیری فشار خون ، آزمایش خون و نوار قلب باشد .

اهداف درمان با توجه به ویژگی های هر فرد تعیین خواهد شد که شامل موارد زیر می باشد

- ❖ کم کردن وزن
- ❖ ترک دخانیات
- ❖ کنترل استرس
- ❖ برنامه ورزش مناسب
- ❖ درمان دارویی در صورت صلاحدید

پزشک معالج

❖ رژیم غذایی کم نمک و کم چربی
غذا های پر پتاسیم مثل میوه ها و سبزیجات و مرکبات و شیر ، خرما ، سیب زمینی ، خیار ، خشکبار ، ماهی مصرف نمایید .

اصلاح شیوه زندگی در کنترل فشار خون خیلی موثر میباشد . مراقب خودتان باشید .

داروها

همیشه حتی در هنگام مسافرت به میزان کافی دارو در دسترس داشته باشید .
با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد .
ابتدا دوز های پایین دارو به بیمار داده میشود اگر فشار خون کاهش نیافت دوز دارو به تدریج افزایش می یابد .
تحت نظر یک پزشک باشید و مرتباً جهت کنترل فشار خون مراجعه کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی

آموزش خودمراقبتی فشارخون



تهیه کننده: ناهیدناهی (کارشناس آموزش بیمار)

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان علوی

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی، این بیماری تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد. فردی که دچار بیماری فشار خون است به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علائم شایع بیماری

- ❖ افزایش فشار خون در دو یا چند بار اندازه گیری
- ❖ خواب آلودگی
- ❖ گیجی و منگی سر
- ❖ کرختی و مور مور شدن در دستها و پاها
- ❖ سردرد
- ❖ خونریزی از بینی

علل فشار خون

معمولا نا شناخته است ولی بعضی از بیماریها می توانند باعث فشار خون بالا شوند

❖ استرس حاد

❖ تنگ شدن عروق

❖ بیماریهای مزمن کلیوی

❖ اختلال در بعضی از غدد درون ریز

فشار خون قاتل خاموش میباشد زیرا اغلب

افراد مبتلا به آن، بدون علامت هستند.

بالا بودن طولانی مدت فشار خون در نهایت

باعث صدمه به عروق خونی در سراسر بدن به

خصوص قلب، مغز، کلیه ها و چشم میشود

نتایج معمول در فشار خون بالای کنترل نشده

مزمن، عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی،

نارسایی کلیوی و... میباشد.