

فشار خون تحت تاثیر عواملی همچون سن ، سابقه خانوادگی ، اضافه وزن ، کم تحرکی ، مصرف دخانیات و مصرف الکل ، مصرف بیش از حد نمک ، عواملی هستند که میتوانند احتمال بروز فشارخون بالا را بیشتر کنند .

مدیریت دراز مدت فشار خون بالا

فشار خون بالا از بیماری هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از درمان ، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت دارد . مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشار خون است . در کنار درمان دارویی ، افراد مبتلا به بیماری فشار خون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند . برای کنترل فشارخون باید به این توصیه ها توجه داشت .

مصرف درست داروها

هدف در درمان کاهش فشار در حد نرمال بدون عوارض جانبی است . دارو باید طبق دستور ودر ساعت های تعیین شده مصرف شود . اگر دارو آزار دهنده است یا دارو گران است ، بیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود . هرگونه اقدام خود سرانه برای تغییر دارو یا روش استفاده از آن میتواند خطر های زیادی به دنبال داشته باشد .

ابتدا دوز های پایین دارو به بیمار داده میشود اگر فشار خون کاهش نیافت دوز دارو به تدریج افزایش می یابد .

ویزیت مرتب پزشک

اهداف درمان با توجه به ویژگی های هر فرد تعیین خواهد شد . در درمان بیماری فشار خون ، دونفر مهمترین نقش را دارند اولی بیمار و دومی پزشک این بیمار . بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دونفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند .

تغییر الگوی تغذیه ای و تغذیه سالم :

باید مصرف نمک در غذا محدود شود مقدار مصرف نمک روزانه باید کمتر از ۲٫۳ گرم باشد . البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱٫۵ گرم در روز اثر بخشی بهتری برای کنترل فشار خون دارد . باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس ، خیارشور ، و شور سبزی ها خودداری کرد و از محصولات کم نمک یا بی نمک استفاده کرد . از مواد غذایی کنسرو یا فراوری شده بهتر است استفاده نشود .

خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس ، پیاز ، سیر ، شنبلیله ، چای سبز ، خرما ، گلابی ، زیتون ، تره فرنگی ، سویا ، گوجه فرنگی ، گریب فروت و لیموترش توصیه میشود .

خوردن پتاسیم به کنترل فشار خون کمک میکند تامین پتاسیم را میتوان با خوردن موز ، آناناس ، زراآلو انجیر ، گریب فروت ، هلو ، انگور ، کدو سبز ، قارچ ، گوجه فرنگی و انواع سبزی و حبوبات انجام داد .

در بین انواع گوشت ها ، ماهی بهترین انتخاب است . چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی عروقی ندارد ، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک میکند .

کره ، خامه ، سس ، مارگارین ، دنبه ، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شود .

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

همیشه حتی در هنگام مسافرت به میزان کافی دارو در

دسترس داشته باشید

تحت نظر یک پزشک باشید و مرتباً جهت کنترل فشار خون

مراجعه کنید .

اندازه گیری فشار خون

یک و سیله اتوماتیک یا نیمه اتوماتیک با نمایشگر دیجیتال جهت کنترل فشارخون 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 ، ودر هنگام گرفتن فشار خون از صحبت کردن بپرهیزید .

سایت آوای سلامت : Ice.Behdasht.gov.ir

سایت بیمارستان علوی : Armus.ac.ir/alavi/fa

این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود نمایید .

هموطن گرامی این پمفلت جهت ارتقای سلامتی شما تهیه و تدوین شده است بعد از مطالعه آن در صورت داشتن هرگونه پرسشی با پرستار و پزشک خود در میان بگذارید .



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان علوی

آموزش خودمراقبتی فشار خون



تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر:

تایید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان علوی

منبع: سایت آواهی سلامت

چاپ: دوم

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

فشار خون طبیعی چیست؟

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 خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

چطور متوجه بالا رفتن فشار خون شوید؟

متأسفانه این بیماری، برای مدت های طولانی ممکن است هیچ علامت خاصی نداشته باشد. اما در بیشتر این موارد این علائم وقتی ایجاد میشود که فشارخون افزایش زیادی پیدا کرده و برخی عوارض را هم ایجاد کرده است.

❖ افزایش فشار خون در دو یا چند بار اندازه گیری

❖ خواب آلودگی

❖ گیجی و منگی سر

❖ کرختی و مورمور شدن در دستها و پاها

❖ سردرد

❖ خونریزی از بینی

❖ تنگی نفس شبانه

❖ درد قفسه سینه

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

❖ بیماری دیابت

فشار خون قاتل خاموش میباشد زیرا اغلب افراد مبتلا به آن، بدون علامت هستند. لذا توصیه میشود با معاینه منظم از مقدار فشار خون خود مطلع شوید.

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.

طبیعی

کمتر از ۱۲۰



سیستول
(میلی متر جیوه)

کمتر از ۸۰

دیاستول
(میلی متر جیوه)

به حفظ شرایط ادامه دهید

پیش فشارخون بالا

۱۳۹ تا ۱۲۰



سیستول
(میلی متر جیوه)

۸۹ تا ۸۰

دیاستول
(میلی متر جیوه)

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

فشارخون بالا

۱۴۰ و بیشتر



سیستول
(میلی متر جیوه)

۹۰ و بیشتر

دیاستول
(میلی متر جیوه)

به پزشک مراجعه کنید

نتایج معمول در فشار خون بالای کنترل نشده و مزمن، عبارتند

از سکتة قلبی، سکتة مغزی، نارسایی کلیوی و... میباشد.