

فشارخون چیست؟

فشارخون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظهای دیگر برحسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی 9 صبح فشارخون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشار-خون کاهش یافته و در شب به حداقل خود میرسد.

فشارخون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه-بندی میشود و به حداقل دو بار فشارخون بیش از 140/90، فشارخون بالا گفته میشود.

علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است. اما

عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشارخون بالا میشود. این **عوامل مستعد کننده شامل: ارث،**

جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الککل،

قرصهای ضدبارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی

ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشارخون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند، حتماً

فشارخون خود را سالی یکبار کنترل کنید. از علایمی که احتمالاً مربوط به افزایش فشارخون هستند: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را میتوان نام برد.

افزایش طولانی مدت فشارخون بالا نهایتاً به

عروق سرتاسر بدن از جمله عروق اندامهای

حیاتی نظیر مغز، کلیهها، رگهای اندامها،

قلب و چشم آسیب میرساند.

اثرات فشارخون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختشریانها، تنگی و در نهایت انسداد عروق. سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی بصورت تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشارخون یا فلج موقت یکطرف بدن.

همچنین اثر برروی کلیهها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه میباشد.

شایعترین علت عدم بهبودی فشارخون بالا:

عدم پیروی از دستورات دارویی است.

افزایش مصرف نمک خوراکی سبب وخیمتر

شدن فشارخون بالا میشود.

اگر فشارخون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگهای بدن میشوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دودسیگار، اختلال چربیخون به صورت بالا بودن کلسترول و تریگلیسرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی، باید علاوه بر درمان فشارخون به اصلاح عوامل فوق هم توجه داشت.

توصیههای عمومی:

❖ سبک زندگی خود را تغییر دهید.

❖ روزانه فشارخون خود را کنترل کنید.

❖ پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن

است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

فشارخون بالا

فشارخون دیاستولیک	فشارخون سیستولیک	درجه بندی فشارخون
<80 mm Hg	<120 mm Hg	فشارخون طبیعی
<80 mm Hg	120-129 mm Hg	مرحله پیش فشارخون
80-89 mm Hg	130-139 mm Hg	فشارخون بالا مرحله ۱
≥90 mm Hg	≥140 mm Hg	فشارخون بالا مرحله ۲

تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشارخون شما بیاید.

برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشارخون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

دوره‌های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.

سیگار نکشید.

از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش فشارخون مقاوم به درمان میشود.

ورزشهای منظم هوازی انجام دهید.

از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانانگیزی جلوگیری کنید.

نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از 6 گرم در روز کاهش دهید، که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید و از مصرف مواد غذایی پرنمک مانند: غذاهای کنسرو شده، نان شور، چیپس، رب گوجه‌فرنگی، پنیر شور، و انواع شورها بپرهیزید.

از اضافه‌وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم نمایید.

از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.

از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.

در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی، پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.

از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز

نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آبپز

مصرف نمایید. و از مصرف کره، خامه، و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.

سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه‌جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.

جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به

پزشک مراجعه نموده و داروهای پایین‌آورنده

فشارخون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.

از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید.

از حمام‌کردن با آبدار خودداری کنید.