

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌هایی خونی.

فشار خون بالا گاهی «کشنده بی‌سر و صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است.

فشارخون بالا به ندرت علائمی از خود نشان می‌دهد و تشخیص آن معمولاً از طریق آزمایش، یا در حین درمان یک بیماری دیگر صورت می‌گیرد. برخی افراد مبتلا به فشار خون بالا، دارای علائمی نظیر سردرد (به ویژه در پشت سر و در هنگام صبح) و همچنین احساس سبکی سر، تهوع، وزوز گوش (بصورت همهمه یا سوت کشیدن)، تاری دید یا غش کردن می‌باشد

علل بروز فشار خون بالا:

۱- کشیدن سیگار ۲۲ چاقی و اضافه وزن

۳- بیماری دیابت

۴- کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی پشت میز

۵- ورزش نکردن

۶- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور

۷- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها

۸- کمبود ویتامین D در بدن

۹- مصرف الکل

۱۰- استرس

۱۱- افزایش سن

۱۲- برخی داروها مثل قرص های ضدبارداری

۱۳- زمینه ارثی و ژنتیکی

۱۴- سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا

۱۵- بیماری مزمن کلیه

۱۶- بیماریهای غدد درون ریز

۲۲- نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی

۲۴- مصرف زیاد غذاهای چرب

عوارض فشار خون بالا:

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند

تشخیص:

پرفشاری خون زمانی تشخیص داده می‌شود که بیمار فشار خون بالای مزمن داشته باشد. اصولاً این تشخیص نیازمند سه بار اندازه گیری فشار خون در دوره‌های یک ماهه می‌باشد. در صورتی که فشار خون بطور مزمن برابر یا بیش از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، فرد از فشار خون بالا رنج می‌برد.

درمان:

شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس می‌باشند. در صورتی که اقدامات محافظه‌کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد. بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهی یک یا دو بار مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند تا نسبت به سلامتی خود اطمینان حاصل کنند .



فشار خون چیست؟



بیمارستان سوم شعبان دماوند
واحد آموزش دفتر پرستاری

"1395"

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان

دماوند تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

www.sdmc.sbmu.ac.ir

در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید* دارو هارا هر روز سر ساعت معینی بخورید* هر روز پیش از خوردن آنتولول نبضتان را بشمارید.

اگر زیر ۵۰ در دقیقه بود پیش از خوردن داروی آن روز، با پزشکتان مشورت کنید. *هیچگاه بیشتر از مقدار تجویز شده مصرف نکنید* از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، یا غش نشوید* هیچیک از نوبتهای مصرف دارو هانباید فراموش شود و قطع ناگهانی آنها بسیار خطرناک است* این داروها زیادی فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد* مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. * در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد* برای روزهای تعطیل مقدار کافی دارو در دسترس داشته باشید* داروها را دور از دسترس کودکان، و دور از گرما، نور مستقیم، و حرارت مرطوب نگه دارید.

توصیه های پرستاری فشار خون بالا:

برای داشتن زندگی سالم با وجود بیماری فشار خون بالا علاوه بر مصرف دارو، رعایت موارد زیر ضروری است: از گوشتهای چرب و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید.

* سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید. بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید

* مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید* غذاهایی که باید از آنها پرهیز نمایید: گوشت های نمک سود، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، هر نوع شوری، کشک، سوپهای پودری و آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، سس گوجه فرنگی، شکلات

* سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ اجتناب ورزید.