



بیمارستان بعثت اشکنان

فشارخون بالا (پیشگیری،
درمان، خودمراقبتی)

تهیه کننده :

فرشته تاج بخش کارشناس
ارشدپرستاری

پزشک تایید کننده : دکتر
حقیقی متخصص داخلی

تاریخ تهیه : بهار 1402

Pam./Ed./45

فشار خون به چه معنی است؟

نیرویی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک (عدد کوچک تر) نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

درجه بندی فشارخون	فشار سیستولی (عدد بزرگ تر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشارخون طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
مرحله پیش فشارخون	120-139	80-89
فشارخون بالا	140 یا بالاتر	90 یا بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون می باشد.

فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.

**اثرات منفی فشارخون بالا بر بدن
کدامند؟**

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین،
آسیب چشم، آسیب کلیه.

روش های پیشگیری، کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند: کاهش وزن،
ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی،
کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از
برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه
مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری
از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است
نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی
دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین
درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان
فشارخون بالا موفقتر خواهد بود.



خودمراقبتی در فشارخون بالا:

- از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
- از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید.

علایم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییربینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از 180/100 با اورژانس 115 تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

توجه:

وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر می کند.



منبع:

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: <http://www.nhlbi.nih.gov>

همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید. اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.

حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.

به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید

*از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوسدار را افزایش دهید. بهتر است هر روز ورزش نمایید.

روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشارخونتان چقدر می باشد هر بار که در منزل فشارخون خود را اندازه میگیرید، آنرا در دفترچه یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.