

❖ پر فشاری خون چیست؟

پر فشاری خون یعنی مقدار فشار خون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است. فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه نوشته می شود.

عدد اول یا بالا فشار سیستولیک مربوط به زمانی است که قلب دارای فعالیت می باشد و عدد دوم یا پایین دیاستولیک مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب است.

فشار خون طبیعی: فشار خون سیستولیک زیر ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک زیر ۸۰ میلیمتر جیوه می باشد.

فشار خون بالا: فشار سیستولیک شما ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر و فشار دیاستولیک ۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر می باشد.

اگر فشار خون سیستول بالا ۱۸۰ و دیاستول بالا ۱۲۰ میلیمتر جیوه باشد و بیمار علائم سرگیجه و تاری دید پیدا کند باید سریع به اولین مرکز درمانی مراجعه کند.

علت افزایش فشار خون معمولا نا شناخته است.

❖ پر فشاری خون منجر به چه چیزی می شود؟

- ✓ سکته مغزی
- ✓ سکته قلبی و نارسایی قلبی
- ✓ عوارض چشمی
- ✓ نارسایی کلیوی

❖ در رابطه با فشار خون چه کاری میتوان انجام داد؟

تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون می باشد. از دستگاههای چک فشار خون در منزل استفاده کنید

تغییر سبک زندگی اولین خط درمان پر فشاری خون است.

❖ چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

- ✓ داشتن سابقه فشار خون در خانواده
- ✓ سن بالای ۳۵ سال
- ✓ افراد چاق
- ✓ افراد کم تحرک
- ✓ افرادی که نمک زیاد مصرف می کنند.
- ✓ افراد مبتلا به دیابت و بیماری کلیه
- ✓ زنان باردار
- ✓ افرادی که در معرض استرس زیاد قرار دارند
- ✓ مصرف الکل

❖ نشانه های فشار خون بالا چیست؟

- ✓ سردرد مداوم
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ اختلال در تنفس
- ✓ خونریزی از بینی
- ✓ تغییرات بینایی
- ✓ سرگیجه مداوم - احساس سبکی در سر

❖ قبل از اندازه گیری فشارخون به نکات زیر توجه کنید

کنید

از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید..

ترجیحا ساعد را هم سطح قلب قرار دهید.

بازوبند را دور بازوی خود ببندید سپس فشارخون خود را چک کنید.

مراقبت

حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی

داشته باشید بهترین ورزش پیاده روی است.

اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.

مصرف سبزیجات و میوه جات را افزایش دهید.

برچسب مواد غذایی را خوانده و آنهایی که

سدیم بالا دارند را مصرف نکنید.

داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

از مصرف الکل و دخانیات اجتناب کنید

نیکوتین موجود در سیگار فشار خون را حداقل تا یک

ساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد.

کم خوابی و فشار عصبی فشار خون را بالا می برد.

غذای حاوی کلسیم و پتاسیم مصرف کنید.



فشار خون



تدوین:

مریم سروری / کارشناس پرستاری

بهار ۱۴۰۱

شماره سند: PAM-HTN

✓ گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، سوپ آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید

منابع:

برونر - AHA

کمبود کلسیم موجب افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری قلبی و عروقی می شود.

تحت نظر پزشک باشید. و داروهای خود را با نظر پزشک مصرف کنید.

از مصرف خودسرانه داروهای کاهشنده فشار

خون بپرهیزید.

✓ جهت پیگیری درمان می توانید روزهای دوشنبه و سه

شنبه به کلینیک فشارخون واقع در کلینیک تخصصی

بیمارستان مراجعه نمایید.

❖ رژیم غذایی

✓ از گوشت های چرب و پیه، کره 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، دنبه و

کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده

نمایید.

✓ از مصرف غذاهای کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و

کالباس، شیرینی و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب