

فشار خون چیست؟

فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشار خون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصر ها فشار خون کاهش یافته و در شب به حد اقل خود می رسد.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه بندی می شود و به حداقل ۲ بار فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰، فشار خون بالا گفته می شود.

علت اصلی افزایش فشار خون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا فشار خون بالا می شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف سیگار و الکل، قرص های ضد بارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع:

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند، حتما فشار خون خود را سالی یک بار کنترل کنید. از علائمی که احتمالا مربوط به افزایش فشار خون هستند :

سر درد که از پشت سر به جلو کشیده میشود، تاری دید، خستگی، سر گیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را می توان نام برد.

افزایش طولانی مدت فشار خون بالا نهایتا به عروق سرتاسر بدن از جمله عروق اندام های حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، رگ های اندام ها، قلب و چشم آسیب می رساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگ ها پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختی شریان ها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکتته قلبی، نارسایی قلبی، سکتته مغزی با علائم تغییرات بینایی و گفتاری، سر گیجه، ضعف و سقوط ناگهانی یا فلج موقت یک طرف بدن و در نهایت اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.

درمان:

۱- درمان دارویی

۲- اصلاح سبک زندگی (رعایت رژیم مناسب، کاهش وزن، فعالیت و ورزش، محدود کردن سیگار و الکل، کنترل استرس)

شایع ترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا:

شایعترین علت افزایش ناگهانی فشار خون عدم پیروی از دستورات دارویی است.

اگر فشارخون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگ های بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از : استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسیرید، مصرف رژیم غذایی پرچرب و پر نمک، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی در نتیجه باید علاوه بر درمان فشار خون به اصلاح عوامل فوق هم توجه داشت.



آیا اندازه گیری فشار خون آمادگی خاصی نیاز دارد؟

حداقل نیم ساعت قبل از مراجعه جهت کنترل فشار خونتان:

از مصرف غذاهای سنگین و قهوه خوداری کنید.

سیگار نکشید و استرس نداشته باشید .

لباسی با استین گشاد یا کوتاه بپوشید تا وقتی استین

بالا زده می شود روی بازویتان فشار وارد نکند.

توصیه های عمومی:

- سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشار خون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

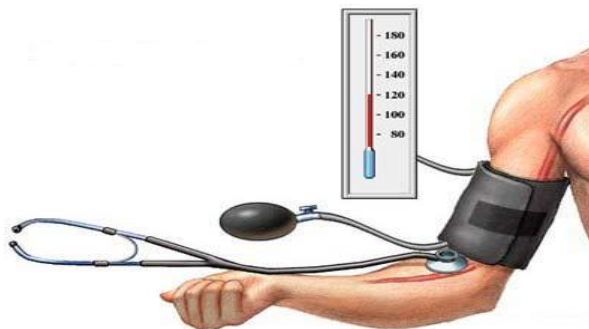


- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- سیگار نکشید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود.
- حداقل هفته ای سه بار ورزش های منظم هوازی به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

فشار خون بالا



واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کدپفلت: HE - 18

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷ - ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta: isa-diabet

- از ایستادن طولانی مدت پرهیزید.
- از حمام کردن با اب داغ خودداری کنید.
- اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.

مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

آموزش به بیمار، بیماری، ماری ام کانابیو، نصیریانی، خ و همکاران، تهران، نشر جامعه نگر، چاپ چهارم، ۱۳۹۶

مرکز حمایت از بیماران:

درمانگاه جوادالائمه واقع در خیابان نشاط. ۳۲۲۱۰۵۴۸

مرکز درمانی صدیقه طاهره، واقع در میدان جمهوری خیابان خرم، ۳۳۳۵۹۰۹۰

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

شماره نوبت دهی تلفنی: ۳۳۰۳۳۴۴۰

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - عفونی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زنان

- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۳ گرم (معادل یک قاشق چای خوری) در روز کاهش دهید. این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.
- از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند: غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، آبمیوه های صنعتی، پنیر شور، انواع شور ها (خیار شور و...) پرهیزید.
- از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم نمایید.
- 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 آن را قبل از پخت جدا نمایید.
- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید.
- از مصرف کره، خامه، و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.
- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و دارو های پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.