

دانشگاه علوم پزشکی مازندران

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امیرمازندرانی



فشار خون

بیمار گرامی: از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مرکز درمانی کمال تشکر را داریم پمفلت آموزشی که در دست شماسر حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان می باشد

گردآورنده	خ.زارع
	سمت: پرستار
	تحصیلات: لیسانس
تأیید کننده	کارگروه آموزش بیمار
تاریخ بازنگری	فروردین ۱۴۰۲
تاریخ بازنگری بعدی	اردیبهشت ۱۴۰۳
کد پمفلت	۴/۳-۲-۴-الف/ E/ PAM

Amirmazandarani.ir



فشارخون به جریان افتادن خون، از میان قلب و عروق خونی به وجود می آید. پرفشاری خون که آنرا هایپرتانسیون می گویند می تواند به دنبال تغییراتی در مقدار خون پمپ شده، مقاومت محیطی یا هردو رخ دهد. فشارخون با دو عدد تعیین می شود که عدد بالایی سیستول و پایینی دیاستول می باشد.

فشارخون بالا به عنوان فشارخون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلیمتر جیوه می باشد که در طی یک دوره به صورت مکرر ثبت شده باشد.

علائم و نشانه ها

فشارخون بالا به خودی خود علائم ندارد ممکن است سالها فشارخون بالا داشته باشید اما متوجه نشوید به همین دلیل غربالگری فشارخون توصیه می شود.

به این صورت که سالیانه حداقل دو مرتبه فشارخون خود را چک کنید.

سردردهای شدید، تهوع، استفراغ، درد قفسه سینه از علائم فشارخون بالا می باشد.



افراد در معرض خطر فشار خون بالا

- سابقه خانوادگی بیماری فشار خون
 - دیابت
 - افزایش تری گلیسرید خون
 - چاقی
 - استفاده از سیگار و الکل
 - استرس
- از عوامل خطر و زمینه ساز بیماری فشار خون می باشند.

مشکلات جانبی و عوارض احتمالی در

صورت عدم درمان

- ✓ افزایش خطر بیماری قلبی، سکته قلبی و نارسایی قلبی
- ✓ حادثه عروق مغزی (سکته مغزی)
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ خونریزی شبکیه چشم

پیشگیری و درمان

۱- تغییر شیوه زندگی

۲- دارو درمانی

تغییر شیوه زندگی شامل:

- کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی
- محدود کردن مصرف چربی
- استفاده از غذاهای بخارپز و کبابی
- استفاده از گوشت سفید به ویژه ماهی بجای گوشت قرمز
- استفاده از لبنیات کم چرب
- استفاده از منابع غنی از ویتامین C
- شامل: مرکبات، توت فرنگی، سبزی ها
- حذف سیگار و الکل و موادمخدر از برنامه زندگی
- کاهش وزن در صورت اضافه وزن
- انجام منظم ورزش به ویژه پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته



دارو درمانی

داروهای مورد استفاده در درمان فشار خون بالا، یا مقاومت عروق محیطی را کم می کند و یا حجم خون را کاهش می دهد و یا سرعت و قدرت انقباض عسله قلب را کاهش می دهد.

بیمار عزیز

با توجه به علل افزایش فشار خون و شرایط شما پزشک برای شما تعدادی داروی فشار خون تجویز می کند.

توجه: هیچ گاه داروهای فشار خون را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید. یکی از عوارض داروهای فشار خون کاهش فشار خون نیز می باشد که به آن کاهش فشار خون وضعیتی می گویند. که با تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و از نشسته به ایستاده ایجاد می گردد و دچار علائمی مانند سرگیجه و تاری دید می شوید. بنابراین تغییر وضعیت باید به آرامی انجام گیرد.

علائم کاهش فشار خون: سرگیجه - عدم تعادل -

ضعف و بی حالی - سردرد - خواب آلودگی و تهوع و استفراغ است.

کتاب کامل پرستاری داخلی - جراحی

(برونر - فیپس - لاکمن)

هندبوک آموزش به بیمار

منابع

مورد