فشارخون :

اندازه گیری فشار خون در واقع میزان خون عبوری از رگ های خونی و میزان مقاومت رگ ها در برابر خون در حین ضربان قلب را محاسبه می کند. به طور معمول فشار خون بالا در طی چند سال ایجاد می شود و معمولاً بدون هیچ گونه علامتی است؛ اما حتی بدون علائم نیز می تواند به عروق خونی و اندام ها، به خصوص مغز، قلب، چشم ها و کلیه ها آسیب بزند .به طور کلی فشار خون بالا یک بیماری خاموش است. بسیاری از افراد هیچ گونه علامتی ندارند. ممکن است تا آشکار شدن علائم این بیماری، سال ها یا حتی ده ها سال طول بکشد. فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است.

علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد:

متاسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

- سردرد
- تنگی نفس
- خون دماغ
- گرگرفتگی
- سرگیجه
- درد قفسه سینه
- تغییرات دید
- وجود خون در ادرار

بهترین راه برای آگاهی از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری منظم فشار خون است.

علت فشارخون بالا:

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

غده آدرنال و تیروئید-اختلالات خواب - بیماری های مزمن کلیوی - کمبود ویتامین D- سیگار کشیدن- مصرف الکل- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی- استرس- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.- مصرف قرصهای ضد حاملگی ، استرویید‌ها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها- پشت میزنشینی- چاقی و اضافه وزن- نژاد : سفید پوستان ونژاد هند واروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند.

درکل دو نوع پرفشاری وجود دارد و هر یک علت مجزایی دارد.

پرفشاری اولیه، پرفشاری اساسی نیز خوانده می شود. این نوع پرفشاری با گذشت زمان و بدون هیچ گونه دلیل مشخصی رخ می دهد. بیشتر افراد به این نوع پرفشاری مبتلا هستند.

پرفشاری ثانویه که اغلب به سرعت رخ می دهد و می تواند شدیدتر از پرفشاری اولیه باشد اغلب به دنبال برخی بیماریها ایجاد می شود.

تشخیص:

در صورت بالا بودن فشار خون، احتمالاً پزشک آزمایشات بیشتری را برای رد بیماری های زمینه ای انجام خواهد داد. این آزمایشات می تواند شامل موارد زیر باشد:

آزمایش ادرار

غربالگری کلسترول و سایر آزمایش های خون

تست فعالیت الکتریکی قلب یا الکتروکاردیوگرام (ECG)

سونوگرافی قلب یا کلیه ها

این آزمایشات می تواند به پزشک در تشخیص مشکلات ثانویه ناشی از فشار خون بالا کمک کند. علاوه بر این، آن ها می توانند اثرات ناشی از افزایش فشار خون بر اندام ها را بررسی کنند.

در این مدت ممکن است پزشک درمان پرفشاری را شروع کند.

درمان زودهنگام ممکن است خطر آسیب پایدار را کاهش دهد.

گزینه های درمانی پرفشاری اولیه:

- ✓ ترک سیگار
- ✓ کاهش وزن
- ✓ ورزش کردن
- ✓ عدم مصرف الکل
- ✓ خوردن غذاهای کم نمک و کم چرب
- ✓ بهبود عادات زندگی
- ✓ دارودرمانی

گزینه های درمانی پرفشاری ثانویه

در صورتی که مشخص شود بیماری زمینه ای دیگری عامل پرفشاری خون است، درمان بر روی این بیماری ها متمرکز خواهد شد. به عنوان مثال، اگر مصرف داروی خاصی باعث افزایش فشار خون شده است، پزشک داروهای دیگری که این عارضه جانبی را ندارند ، امتحان می کند.

آموزش به بیمار وخانواده :

- ➢ دستیابی به وزن سالم مستلزم فعالیت بدنی بیشتراست. ورزش کردن علاوه بر نقشی که در کاهش وزن دارد، می تواند به کاهش استرس، کاهش طبیعی فشار خون و تقویت سیستم قلبی عروقی کمک کند.

- حداقل ۵ دوره ۳۰ دقیقه ای در هفته ورزش کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن یا چاق، کاهش وزن .
- ورزش راه بسیار خوبی برای مدیریت استرس است.
- خواب کافی نیز می تواند به کاهش سطح استرس کمک کند.
- اتخاذ سبک زندگی پاک تر: اگر سیگاری هستید، سعی کنید آن را ترک کنید. مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو به بافت های بدن آسیب می رسانند و دیواره عروق خونی را سخت می کنند.
- اگر الکل زیادی مصرف می کنید و یا به مصرف الکل اعتیاد دارید، درصدد کاهش یا ترک آن باشید.الکل می تواند فشار خون را بالا ببرد.
- یکی از ساده ترین راه های درمان فشار خون بالا و جلوگیری از عوارض احتمالی ناشی از آن، رژیم غذایی شماست. آنچه مصرف می کنید می تواند به تسکین یا رفع پرفشاری خون کمک کند.
- مصرف شیرینی جات را به حداقل برسانید. شکر را حذف کنید.
- گوشت کمتر، و گیاهان بیشتری مصرف کنید.
- در بین انواع گوشتها، ماهي بهترين انتخاب است. چربي ماهی نه تنها موجب عوارض قلبي عروقي نمي شود، بلكه به سلامت قلب و عروق كمك ميكند.
- كره، خامه، سس، مارگارين، دنبه، چربيهاي هيدروژنه و روغنهاي جامد را از برنامه غذاييتان كنار بگذاريد. به جاي آنها از روغن زيتون يا ديگر انواع روغنهاي گياهي مايع و روغن ماهي استفاده كنيد.
- مغزهاو دانه هاي گياهي مثل گردو را وارد برنامه غذايي روزانه خود بكنيد.
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر)کلسیم فراوانی دارند. ویتامینهای متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.

- حبوبات سرشار از فيبرهاي محلول در آب هستند و استفاده از آنهاميتواند به كاهش فشارخون كمک كند و صدالبته به عنوان منبع تامين كننده پروتئين مورد نياز بدن به حساب بيايند.
- نوشيدنيهاي حاوي كافئين از قبيل قهوه، چاي و نوشابه هاي كولادارسبب افزايش فشارخون ميشوند و بايد در حد اعتدال مصرف شوند. ميتوانيدبه جاي آنها از انواع چاي و دم‌كردنيهاي گياهي يا دوغ كم نمک استفاده كنيد.
- از آنجا كه در حين طبخ از نمک استفاده ميشود، ديگر لزومي نداردهنگام صرف غذا دست به نمكدان ببريد. ميتوانيد از گلپر، آويشن، نعناع خشك يا كنجد به جاي نمك استفاده كنيد.
- در تهيه غذاهاي آماده و نوشابه ها نيز سديم فراواني به كار ميرود. سوسيس، كالباس، كنسرو گوشت، انواع برگرها و ساير فرآورده هاي گوشتي، سبزي هاي كنسروشده در آب نمك،زيتون شور، چيپس و ساير تنقلات شور، ماهي دودي يا كنسروشده، انواع سس، سوپها و كنسروهاي آماده، عصاره هاي گوشت و بسياري ديگر از مواد غذايي فرآوري شده حاوي مقادير بالاي نمک هستند و بايد مصرفشان را محدود كنيد.

دانایی توانایی است ،بیشتر بدانید و بیشتر زندگی کنید.

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

07432265903-7

Emamkhomeini .yums.as.ir

برای دیدن مطالب آموزشی بیشترازسایت بیمارستان دیدن کنید.

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره)دهدشت

آموزش به بیمار

فشارخون بالا



تاریخ تهیه : ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۲

بازنگری بعدی :۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳

تهیه کننده : علی اکبر اکبرپور

کارشناس ارشد پرستاری_سوپروایزر آموزش سلامت