

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

فشار خون



فشار خون چیست؟ فشارخون نیرویی است که خون آنرا به دیواره های عروق وارد می کند . وقتی این فشار بیش از حد می شود فعالیت قلب بسیار بالا می رود و آسیب های جدی به رگها وارد می کند که فشارخون درحالت انقباض و پمپاژ قلب را فشار خون سیستولیک و درحالت انبساط و استراحت قلب فشارخون دیاستولیک می گویند که میزان طبیعی آن به صورت میانگین در روز کمتر از 120/80 می باشد

انواع فشارخون

1- فشارخون اولیه که معمولا علت مشخصی ندارد و بصورت تدریجی و پس از چند سال بوجود می آید.

2- فشارخون ثانویه که بر اثر مشکلات کلیوی، تومور غده فوق کلیوی و نقص مادرزادی قلب بوجود می آید و ناگهانی ست و نسبت به نوع اولیه شدیدتر است و برخی داروها ممکن است منجر به ابتلا به فشارخون ثانویه گردد.



علائم فشارخون بالا : سردرد، سرگیجه، تپش قلب، خستگی و بی حالی، کم شدن دید یا تاری دید، درد قفسه سینه، خونریزی بینی، وجود خون در ادرار، تنگی نفس شدید، کرختی، مور مور شدن دست و پاها، تهوع و استفراغ

عوامل ایجاد فشارخون



- وراثت و سابقه فAMILIAL
- سن افراد بالای 58 سال
- جنسیت مردان
- فعالیت بدنی
- چاقی
- استرس
- مصرف نمک
- مصرف دخانیات
- مصرف الکل
- تداخل دارویی : کوکائین، آمفتامین، داروهای ضدبارداری، داروهای ضداحتقان
- تغذیه نامناسب : استفاده از چربی های مضر اشباع و ترانس (روغن جامد) و فست فود و غذاهای کنسروی
- دیابت
- بیماری کلیوی
- وجود تومور در غده فوق کلیوی

عوارض بیماری فشار خون بالا: فشار خون بالا سبب آسیب به کلیه (نارسائی کلیه)، چشم (اختلال بینائی)، قلب (سکته قلبی) و مغز (سکته مغزی) می شود

درمان بیماری فشار خون بالا: فشار خون بالای اولیه درمان قطعی ندارد و احتمال بهبودی کامل بسیار نادر است، اما اگر فشار خون بالا به موقع تشخیص داده و درمان شود و بیمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل کنترل است و می توان از عوارض آن پیشگیری نمود.

مراقبت های غیر دارویی شامل تغییر شیوه های زندگی است. اگر چاقی وجود دارد می توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد. با کاهش وزن، فشار خون نیز به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. محدودیت مصرف نمک، فشار خون را تا حدودی پائین می آورد. ترک سیگار و ورزش منظم روزانه در کنترل فشار خون بالا موثر است

درمان دارویی: در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیر دارویی فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمی یابد و لازم است برای تنظیم فشار خون بالا از دارونیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز می شود.

راهنمای تغذیه

- ✓ از مصرف زیاد نمک خوداری کرده و از گذاشتن نمکدان سر سفره پرهیز کنید. (سعی کنید از چاشنیهای حاوی نمک مانند آبغوره نمک دار و انواع سس ها کمتر استفاده کنید)
- ✓ غذاهای کم چربی را انتخاب کنید و غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه کنید و حتی المقدور از خوردن غذاهای سرخ کرده خود داری کنید. لبنیات کم چربی، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست مصرف کنید.
- ✓ از سبزیجات، سالاد و میوه جات به مقدار زیاد مصرف کنید.
- ✓ غذاهای نشاسته ای مثل نان (سبوس دار)، ماکارونی، دانه های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید
- ✓ از مصرف نوشابه های گازدار شیرین، شکر، شیرینی، شکلات کیک و بیسکویت را شدیداً کاهش دهید.
- ✓ بجای کره، روغنهای جامد و یا دنبه از روغنهای مایع استفاده کنید.
- ✓ گوشت، امعاء و احشاء (جگر، مغز، دل، قلوه) و کله و پاچه را کمتر مصرف کنید.
- ✓ مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر 3 عدد در هفته).
- ✓ حبوبات مثل عدس، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید ..

راهنمای ترک سیگار: ترک سیگار دارای مراحل زیر است:

- برای ترک تصمیم بگیرید.
- هر شب قبل از خواب به یکی از دلایل ترک خود فکر کنید (مثلاً " برای بهبود سلامتی، برای بهتر شدن ظاهر، ...).
- یک برنامه نرمشی - ورزشی را آغاز کنید، مایعات بیشتری مصرف کنید، استراحت کنید، از خستگی پرهیزید.
- هیچوقت به این فکر نکنید که هرگز سیگار مصرف نخواهید کرد. فقط به فکر تعیین یک روز برای ترک کردن باشید.
- از یکی از دوستانتان که او هم سیگار مصرف می کند بخواهید که با هم برای ترک مصرف سیگار برنامه ریزی کنید و پول سیگار روزانه تان را پس انداز کنید.
- یک تاریخی برای ترک انتخاب کنید و روز ترک را به کلیه افراد خانواده، دوستان و اطرافیان اطلاع دهید.
- در روز ترک به خودتان بگوئید امروز سیگار مصرف نمی کنم و اینکار را انجام دهید.



- لباسهای خود را تمیز کنید تا از بوی بد سیگار خلاص شوید .
- عادت تغذیه ای خود را تغییر دهید تا به کاهش تعداد مصرف سیگار کمک کند، برای مثال شیر بنوشید.

راهنمای ورزش

- ✓ راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن . باید به خاطر داشت که ورزش نکردن و فعالیت بدنی کم یکی از عوامل موثر در ابتلاء به بیماری قلبی است . باید به یادداشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد .
- ✓ به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید ، نه به اندازه ای که از پا بیافتید . سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه درحین ورزش ضمن نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد .
- ✓ برای خاتمه ورزش ، بطور ناگهانی ورزش را تمام نکنید . سعی کنید برای چند دقیقه با حرکات ملایم تر به ورزش ادامه دهید .
- ✓ تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید .
- ✓ درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید . در واقع “ بدن “ می گوید “ ورزش کافی است .
- ✓ بهتر است حداقل هفته ای 3 روز و روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتیکه نتوانید یکجا 30 دقیقه فعالیت کنید می توان فعالیت بدنی را در طول روز به 3 نوبت 10 دقیقه ای تقسیم کرد .



منبع: کتاب برونر سوادارث 2018

تهیه کننده : ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403