

فشارخون



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۳

- فعالیت همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته

- ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده آل می شود.

- پیاده روی و ورزش حتی به کنترل فشار خون کمک کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

✓ درد قفسه سینه

✓ علیرغم درمان، علائم فشارخون بالا ادامه داشته باشند.

✓ اگر علائم جدید و غیر قابل توجهی ظاهر شوند.

منبع : برونر - سودارث

داروها در صورت عدم کنترل بیماری، با رعایت موارد فوق ممکن است نیاز به درمان دارویی باشد با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد .

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه گیری کنید . تحت نظر یک پزشک باشید و مرتباً مراجعه کنید .

رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی کم نمک

✓ در صورت اضافه وزن، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

فشار خون

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی. این بیماری تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. فشار خون در افراد طبیعی در اثر استرس (فشار روحی) و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا میرود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علائم شایع بیماری

- ✓ سردرد
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ گیجی و منگی سر
- ✓ کمرختی و مور مور شدن در دستها و پاها
- ✓ خونریزی از بینی
- ✓ تنگی نفس شدید

علل شایع بیماری

معمولاً ناشناخته است ولی بعضی از بیماری ها می توانند باعث فشارخون بالا شوند مانند :تنگ شدن عروق (تصلب شرایین) ،بیماری مزمن کلیه ، تنگ شدگی سرخرگ آئورت ، اختلال در بعضی از غدد درون ریز

عوامل شایع تشدید کننده احتمال خطر ابتلا به

بیماری عبارتند از:

- ✓ سن بالای ۶۰ سال
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استرس
- ✓ وابستگی به الکل
- ✓ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده
- ✓ کم تحرکی
- ✓ سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- ✓ سکتة مغزی
- ✓ حمله قلبی یا نارسایی کلیه
- ✓ سایر موارد

عواقب مورد انتظار

با درمان می توان از عوارض پیشگیری نمود .بدون درمان احتمال حمله قلبی یا مغزی زیاد می شود .

عوارض احتمالی شامل :

- ✓ سکتة قلبی
- ✓ سکتة مغزی
- ✓ نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
- ✓ اختلالات بینایی
- ✓ نارسایی کلیه

تشخیص و درمان

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل اندازه گیری فشار خون ،آزمایش خون، (نوار قلب) باشد .

اهداف درمان

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل:

- ✓ کم کردن وزن ،
- ✓ ترک دخانیات،
- ✓ کنترل استرس
- ✓ برنامه ورزش مناسب،
- ✓ اصلاح شیوه زندگی باشند .