

عوامل خطر آفرین در ایجاد فشار خون بالا:

- سن
- جنس
- وراثت
- چاقی و اضافه وزن
- رژیم غذایی
- دیابت
- کم تحرکی
- دخانیات و الکل
- استرس
- مصرف قرص های ضد بارداری
- نژاد (سیاه پوستان بیشتر از سایر نژادها مبتلا می شوند)

تدابیر طبی و درمان دارویی:

روشهای غیر دارویی: کاهش وزن، محدودیت مصرف سدیم، الکل، تنباکو و انجام تمرینات ورزشی و تکنیک های آرام سازی بصورت منظم، دو دسته دارویی که در، درمان فشار خون به عنوان خط اول درمانی محسوب می شوند شامل: دیورتیک ها (مدرها) و بتابلوکرها می باشد.

Hypertension

فشار خون:

در صورتیکه در دو یا چند بار اندازه گیری فشار خون، فشار خون سیستولیک بالای ۱۳۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالای ۸۰ میلی متر جیوه باشد (طبق گایدلاین انجمن قلب آمریکا) افزایش فشار خون گفته می شود.

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا به دودسته اولیه و ثانویه تقسیم می گردد: در دسته اول علت فشار خون بالا مشخص نیست و به صورت اولیه ایجاد شده است (اکثر فشارخون ها از نوع اولیه هستند) ممکن است سالها بدون علامت باشد و زمانی متوجه خواهید شد که دچار علائمی مثل سردرد، تاری دید، سرگیجه، درد قفسه سینه و تنگی نفس شوید.

در فشار خون ثانویه افزایش فشار خون به دنبال یک بیمار دیگر اتفاق می افتد و آن بیماری را می توان به عنوان علت افزایش فشار خون در نظر گرفت که در صورت کنترل بیماری اصلی پر فشاری خون نیز به صورت مناسب تری کنترل می گردد.

دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

بیمارستان عباسی میاندوآب

فشار خون

Hypertension



تهیه و تنظیم:

سروناز بخشی (کارشناس پرستاری)

تایید کننده: دکتر مهریار شگری متخصص قلب و عروق

شماره تماس بیمارستان:

۰۴۴ - ۴۵۳۵۰۹۲۰ - ۳

<https://abbasi.Hospital.umsu.ac.ir>

رژیم غذایی :

رژیم غذایی حاوی میوه ، سبزیجات تازه ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوسدار و خشکبار ، محدودیت نمک و چربی و پرهیز از غذاهای آماده مثل سوسیس ، کالباس ، انواع کنسروها ، تنقلات شور، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی، جگر ، سرشیر ، کله پاچه و روغن های حیوانی .

فعالیت های مجاز برای این بیماران :

با توجه به سن بیمار و تحت نظر پزشک معالجتان شرکت در یک برنامه منظم ورزشی مثل پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه می تواند مفید باشد .

مراقبت های حین بستری :

- پایش مداوم و منظم فشار خون جهت جلوگیری از افزایش فشار خون
- کمک به کاهش وزن در بیماران چاق و فراهم آوردن شرایط ملاقات با یک متخصص تغذیه طبق دستور پزشک معالج
- تشویق بیمار به محدودیت استفاده از الکل و سیگار
- پیشنهاد به بیمار برای مشارکت در گروه های حمایتی برای کاهش وزن ، ترک سیگار و کاهش استرس
- کمک به بیمار در تنظیم یک برنامه ورزشی منظم برای خود

مراقبت های بعد از ترخیص :

- فشار خون در کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه نگه داشته شود.
- برنامه غذایی شامل کاهش میزان دریافت کالری ، سدیم ، و چربی و افزایش دریافت میوه و سبزیجات.
- شرکت در برنامه منظم ورزشی

- استفاده از داروها طبق دستور پزشک و گزارش هرگونه آثار جانبی آن
- اندازه گیری روزمره فشارخون
- اجتناب از استعمال تنباکو و مصرف الکل
- اجتناب از فعالیت در محیط های پر استرس و کاهش میزان استرس و هیجانات روحی
- مشورت با پزشک معالج در صورت استفاده از داروهای مانند : ضد بارداری های خوراکی ، بروفن، دیکلوفناک ، پیروکسیکام و آنتی هیستامین ها که باعث افزایش فشارخون می شوند.

منبع :

- قلب وعروق وگردش خون برونر وسودارث ویراست پانزدهم ۲۰۲۲
- کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه فاطمه علایی

بازنگری شده: زمستان ۱۴۰۲

بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

آموزش سلامت بیمارستان عباسی میاندواب

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید

