

فشار خون بالا

(HTN) چیست؟



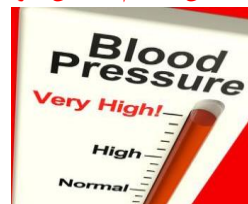
گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

مراجعه به پزشک:

* ویزیت های منظم و پیگیر داشته باشید
 * در صورت گیجی، سخن گفتن به صورت نامفهوم و یا شلی یکطرف بدن، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، سردرد (سردرد صبحگاهی پس سری) خونریزی از بینی و قرمزی چشمها
 * در حالت اورژانسی می توانید از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید و در صورت بالا بودن فشارخون به پزشک مراجعه کنید.

بیماران مبتلا به افزایش فشارخون باید از ورزش و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی، پارو زدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنند.



REFERENCES:

<http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavaraind>

منابع:

عسگری، محمدرضا - مراقبت های پرستاری ویژه CCU - ICU و دیالیز - نشر بشری - ۱۳۸۹

آدرس: تهران، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com

info@yashospital.com

نکات مهم:

* داروهای قلبی خود را به موقع مصرف کنید
 * قطع دارو یا تغییر مقدار آن را فقط با مشورت پزشک خود انجام دهید
 * هنگام خارج شدن از تخت و تغییر از حالت خوابیده به نشسته و ایستاده را به آرامی انجام دهید
 * مواظب مسمومیت های دارویی باشید
 * لیستی از داروی های مصرفی خود را همراه داشته باشید

فعالیت

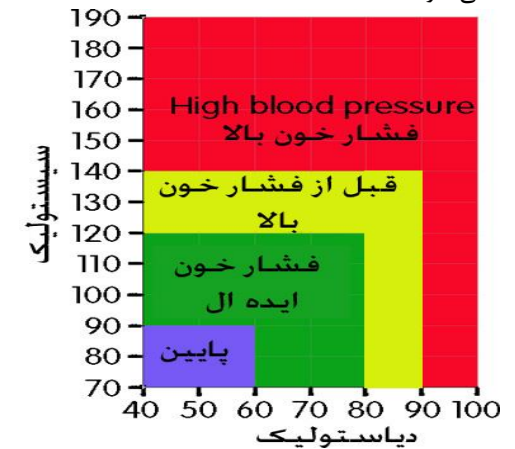
* ورزش های منظم داشته باشید
 * فعالیت با دوره های استراحت داشته باشید
 * از ورزش های هوازی مانند: قدم زدن، دوی آهسته، شنا، دوچرخه سواری، ورزش های آئروبیک می توانید انجام دهید
 * از ورزش های سنگین (وزنه برداری، بوکس) ... خودداری کنید

درمان

اصلاح سبک زندگی
 تغذیه سالم، فعالیت کافی، ورزش مداوم، تکنیک های آرام سازی.....
 * محدود کردن و یا قطع مصرف الکل، سیگار، تنباکو
 * کم کردن وزن
 * استفاده از تکنیک های آرامش بخش و کاهش تنش مثل قدم زدن، به مناظر مورد علاقه نگاه کردن، فکر کردن به چیزهایی که دوست دارید
 * گوش دادن به صدای آب، نگاه به گل و گیاه

مقدمه:

فشار خون نیرویی که عضلات قلب برای پمپ کردن خون در مقابل مقاومت عروق اعمال می کند. فشار خون بالا به ۹۰ / ۱۴۰ میلیمتر جیوه که بر اساس دو یا چند بار اندازه گیری گفته می شود که به دو صورت اولیه بدون علت و ثانویه به علت بیماری های کلیوی ، غدد درون بدن و ایجاد می شود.



علائم:

* سرگیجه * خستگی * طپش قلب * سردرد * خون دماغ شدن * برافروختگی صورت

عوارض:

* آسیب به چشم * نارسایی کلیه * نارسایی قلبی * سکنه مغزی * سکنه قلبی

عوامل خطر: * سابقه خانوادگی * رژیم غذایی پرنمک و چرب

* چاقی * استرس * دیابت ، نقرس ، بیماری های کلیوی * مصرف سیگار ، تنباکو ، الکل * زنان باردار و افرادی که قرص ضد بارداری مصرف می کنند * افراد کم تحرک * بالابودن چربی خون

ببینید آموزش را خون صحیح فشار گرفتن نحوه

* هرروز در زمان مشخصی فشار خون خود را بگیرید
* قبل از گرفتن فشار خون حداقل 5 دقیقه استراحت کنید .
* کاف فشار سنج باید ۴۰٪ عرض و ۸۰٪ محیط بازو را بگیرد کاف را بالای آرنج ببندید به طوری که ۲،۵ سانتیمتر از آرنج فاصله داشته باشد.
* نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون سیگار ، چای ، قهوه نخورید.
* اندازه گیری فشار خون در یک حالت نشسته یا خوابیده انجام شود.
* دست راست فشار خون را دقیقتر از دست چپ نشان می دهد.



رژیم غذایی: کم نمک و کم چربی و کم کالری برای کاهش

وزن (کاهش مصرف برنج و ماکارونی کاهش سدیم غذایی و به جای نمک می توانید از ادویه ها ، فلفل ، زرد چوبه ، دارچین ، آب لیمو ، اب غوره ، اب نارنج برای خوش طعم کردن غذا استفاده کنید .

* مصرف میوه ها ، سبزیجات ، همه غلات ، سبزی خوردن محصولات لبنی کم چرب

* پرهیز از خوردن کره ، خامه ، گوشت قرمز ، ژامبون ، دل و جگر ، کله پاچه ، غذایی با چربی بالا و غذاهای آماده و کنسرو شده

* خوداری از مصرف چای و قهوه غلیظ و الکل

* مصرف بادمجان ، سیر ، پیاز ، زیتون که باعث کاهش فشار خون می شود

* اجتناب از مصرف مواد غذایی پرنمک مانند تخمه ، چیپس ،

خیار شور ، ترشی ، بیسکویت ، زیتون شور ، ماهی دودی ، کنسرو ، رب گوجه فرنگی ، سوسیس ، کالباس و پنیر شور

* مصرف مرکبات ، سبزیجات ، موز ، شیر ، خرما ، سیب زمینی ، بادام زمینی ، کلم ، خیار ، نخود سبز ، خشکبار ، هندوانه ،

طالبی ، خربزه ، فلفل دلمه ای و ماهی که مفید می باشد

* انتخاب و مصرف غذاهای کم نمک و چک برچسب های غذایی

* مصرف وعده های غذایی کم حجم و به دفعات

چاقی و اضافه وزن مسلما با فشار خون بالا ارتباط دارد وزن

خود را مرتب کنترل و در صورت افزایش وزن رژیم غذایی را رعایت و در صورت نیاز مشاوره تغذیه انجام دهید.. شیوع این

مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰٪ بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است . در مردان به

ازای هر ۱۰٪ افزایش وزن فشار خون ۶/۶ میلی متر جیوه بالا می رود . کاهش وزن باعث پایین آمدن فشار ماکزیمم و مینیمم

می شود .