مرکز درمانی بپرسید.
از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید.
تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذائی،کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید.
استرس خود را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید.
تغییر سبک زندگی مشکل است باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجودنیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبا باشید.
فشارخون خود را مرتب کنترل کرده و مقدار آن را با ذکر تاریخ یادداشت ودر مراجعه بعدی به پزشک اطلاع دهید.
حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. کاهش خودسرانه دارو باعث بروز مشکل می شود.
همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پولتان نگهدارید. پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید.
به صورت دوره ای چشم ها و کلیه خود را با مراجعه به پزشک متخصص مورد ارزیابی قرار دهید.

علایم هشدار :

اگر دچار سردرد ، خواب آلودگی و خمیازه طولانی ، سرگیجه شدید ،احساس ضعف در پاها ، بازوها و عضلات صورت ، اشکال در صحبت کردن ، تغییر بینایی ، بیحسی یک نیمه بدن ، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید

شما مهمترین عضو تیم درمان خود هستید

نشانی : بابل ، چهار راه فرهنگ ، خیابان شهید مصطفی خمینی ، مرکز آموزشی درمانی شهید یحیی نژاد

تلفن : ۰۱۱ – ۳۲۲۲۳۵۹۴ – ۷

وب سایت : yahya.mubabol.ac.ir

منابع : برونر–سودارث ۲۰۱۸

Yahyanezhad Hospital

بیمارستان شهید یحیی نژاد

پرفشاری خون

لیلی حاجی علی نژاد
سوپروایزر آموزش سلامت

۱۴۰۱

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگ هایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان میشود.عدد اول، عدد بزرگتر فشار سیستولیک نامیده میشود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها میراند .عدد دوم، فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است.

علایم بالینی :

فشار خون بالا هیچ علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری آن است. علایم فشارخون بالا و درمان نشده می تواند بصورت سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب باشد.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پر فشاری خون	۱۲۰-۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۶۰ یا بالاتر	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر پر فشاری خون :

سن: هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است.در سنین میانسالی پر فشاری خون در آقایان شایعتر است .پر فشاری خون در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

نژاد: در سیاهپوستان بیشتر است و زمان شروع آن هم زود تر از سفید پوستان است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز پرفشاری خون برای فرزندان والدینی که پر فشاری خون دارند بیشتر است.

چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر میشود.

عدم فعالیت فیزیکی: فردی که فعالیت فیریکی ندارد نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی می شود.

سیگار /تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع و به طور موقت بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن به لایه داخلی دیواره عروق شریانی به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

غذای پرنمک: خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار بالامیرود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلول های بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

کمبود شدید ویتامین D : کمبود ویتامین Dبا تاثیری که روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشار تاثیر بگذارد.

مصرف الکل : موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون میشوند اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است اما می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی افراد با خوردن غذای بیشتر ، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی میکنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کند.

بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا ، خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پر فشاری خون همراه است.

عوارض پرفشاری خون :

سکته مغزی ، حمله قلبی ، سختی و تصلب شرایین ، آسیب چشم و آسیب کلیه ها

پیشگیری و کنترل پر فشاری خون :

۱-غذای سالم بخورید.

۲- نمک را در غذای خون کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید.

۶- استرس را مدیریت کنید.

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.

داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار