



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی.

بیمارستان جوادالامنه (ع) شهرستان جاجرم

آموزش به بیمار فشار خون بالا



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت 1402

علائم هشدار:

**اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و
خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس
ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت،
اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بی
حسی یک نیمه بدن خونریزی از بینی یا
فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس
۱۱۵ تماس گرفته و یا سریعاً به بیمارستان
مراجعه کنید.**

توجه: وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون
را بیشتر میکند.



غذاهایی که باید از آنها پرهیز نمایید:

گوشت های دودی و نمک سود شده، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزی های کنسرو شده، رب گوجه فرنگی زیتون شور، و هر نوع شوری، دوغ پر نمک کشک شور، سوپ های پودری آماده، نان نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، پودر شربت و شکلات، ترد کننده های گوشت

از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید سعی کنید غذا به صورت آبپز بخار پز و ... پخته شود.

سعی کنید عصبانی نشوید به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت کند اجتناب کنید.

چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری تر است نمایند که سلامتی شما مهمتر است.

سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را یاد بگیرد.

داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید.

قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید.

از ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید.

از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.

اگر احساس سرگیجه و غش کردید بلافاصله بنشینید.

فشار خون چیست؟

فشار خون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست. از یک لحظه به لحظه دیگر بر حسب نیاز بدن هر فرد، فشار خون در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح، فشار خون به حداکثر خود می رسد و عصرها کاهش می یابد و شب ها به حداقل می رسد.

فشار خون بالا چیست؟

به حداقل دو بار فشار خون بیش از ۹۰/۱۴۰، فشار خون بالا گفته می شود. علت اصلی افزایش فشار خون نا مشخص است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشار خون بالا می شود. این عوامل شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الکل، قرص های ضد بارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع:

فشار خون بالا در بیشتر مواقع هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالیان زیادی مبتلا به فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاعی داشته باشند.

حتما فشار خون خود را سالی یکبار کنترل کنید.

از علائمی که ممکن است مربوط به فشار خون بالا باشد مثل: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی بینی، تنگی نفس، درد قفسه سینه را میتوان نام برد.

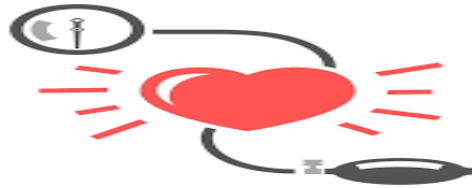
بالا بودن طولانی مدت فشار خون، نهایتا به عروق سرتاسر بدن از جمله عروق اندام های حیاتی نظیر: کلیه ها، مغز، قلب، چشم و رگ های اندام ها آسیب می رساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگ ها، پارگی عروق به ویژه عروق مغزی، سختی

شریان ها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نارسایی

قلبی، سکته مغزی به صورت تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، سقوط ناگهانی فشار خون یا فلج موقت یکطرف بدن، همچنین اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه است.



شایع ترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا:

عدم پیروی از دستورات داروئی است.

افزایش مصرف نمک خوراکی سبب وخیم تر شدن فشار خون بالا می شود.

اگر فشار خون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگ های بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهم ترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسیرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی. باید علاوه بر درمان فشار خون به اصلاح عوامل همراه هم توجه داشت.

توصیه های عمومی:

* سبک زندگی خود را تغییر دهید.

* روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.

* پاسخ افراد به داروها متفاوت است. ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.

* برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروی فشار خون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک خود مشورت کنید.

* دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه دهید و از قطع ناگهانی دارو ها خودداری کنید.

* سیگار نکشید.

* از مصرف الکل اجتناب کنید زیرا باعث افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود.

* ورزش های منظم هوازی انجام دهید.

* از ایجاد فشار های عصبی و هیجانات روحی خودداری کنید

* نمک مصرفی خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید که این مقدار در نان، گوشت، شیر، و سایر مواد غذایی مورد استفاده شده شما به طور نامحسوس وجود دارد. بنابراین هنگام طبخ غذا، نمک استفاده نکنید و از مصرف غذاهای پر نمک مانند غذاهای کنسرو شده، نان شور، چیپس، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، و انواع شورها بپرهیزید.

* از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و ورزش، وزن مناسب داشته باشید.

* از گوشت های چرب، و پیه و کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و به جای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.

* سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید

* به جای استفاده از روغن حیوانی جامد کره و دنبه، از روغن های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده نمایید.

* مصرف میوه ها و آب آن ها به شرطی که خودتان تهیه کرده باشید، افزایش دهید به خصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش

