

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون؛ به دیوار سرخرگ ها وارد می کند این فشار، خون را از قلب به همه اندام های بدن می رساند.

فشار خون بالا چیست؟

زمانی به فشار خون بالا گفته می شود که خون فشاری بیش از حد طبیعی به دیواره سرخرگ ها وارد کند به طوریکه بتواند به اعضاء بدن آسیب برساند. فشار خون در دو عدد جداگانه نمایش داده می شود فشار خون زمان انقباض قلب (عدد بالایی) و فشار خون زمان استراحت قلب (عدد پایینی). مقادیر طبیعی عدد بالایی برابر یا بیش از ۱۲۰ و عدد پایینی برابر یا بیش از ۸۰ باشد به معنای این است که فشار خون بالا می باشد. اگر عدد بالایی بین ۱۲۰ و ۱۳۹ و عدد پایینی بین ۸۰ و ۸۹ باشد مرحله مستعد ابتلا به فشار خون بالا می باشد.

نکته: بعضی افراد رقم صفر را حذف می کنند به طور مثال ۱۲۰ را ۱۲ می خوانند.

تشخیص فشار خون بالا :

اگر پزشک به فشار خون بالا مشکوک شد؛ باید در حداقل ۲ تا ۳ مراجعه بعدی فشار خون را اندازه گیری کند تا تشخیص فشار خون بالاقطعی شود.

عوامل زمینه ساز بروز فشار خون بالا:

در ۹۵ درصد موارد علت بالا رفتن فشار خون قابل تشخیص نمی باشد اما عوامل زیر زمینه ساز بالا رفتن فشار خون می باشند:

* بالا بودن چربی خون

* ارث

سن

* دیابت

* استعمال دخانیات

* چاقی

* نداشتن تحرک کافی

* بیماری مزمن کلیه

* اضافه وزن

* مصرف بیش از حد نمک و غذاهای آماده مثل سوسیس و

کالباس

* مصرف قرص های ضد بارداری

* مصرف مشروبات الکلی

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا اغلب بدون علامت می باشد اما در صورتی که فشار خون خیلی بالا برود ممکن است فرد دچار سرگیجه، تاری دید، تهوع، وزوز گوش، احساس خستگی، خونریزی از بینی و گیجی شود.

عوارض فشار خون بالا:

فشار خون بالا باعث وارد شدن فشار غیر طبیعی به دیواره رگ های اندام های حیاتی شده و در نهایت باعث ایجاد آسیب دائمی به آنها می گردد. به طور کلی عوارض فشار خون بالا عبارتند از:

* سکته قلبی

* سکته مغزی

* نارسایی کلیه

* نارسایی قلبی

* آسیب به چشم



گروه پزشکی شفا
بیمارستان و زایشگاه



فشار خون



منبع:

اصول مراقبت قلب و عروق - برونر سودارث ۲۰۱۴

پرستاری بیماری های قلبی - محمد علی شاکری ۱۳۷۸

درمان فشار خون:

فشار خون بالاریشه کن نمی شود اما به خوبی با دارو درمانی و تغییر در شیوه زندگی قابل کنترل است. مرگ به علت سکته قلبی و مغزی ناشی از فشار خون بالا؛ به دنبال مصرف داروهای ضد فشار خون به شدت کاهش می یابد. باید توجه داشته باشیم که درمان دارویی فقط فشار خون بالا را کنترل می کند ولی آن را درمان نمی کند. همچنین تغییر در شیوه زندگی مثل رژیم غذایی کم نمک، کم کالری و کم چرب نیز در کنترل فشار خون تاثیر زیادی دارد. متناسب نگه داشتن وزن و افزایش تحرک نیز به کنترل شدن فشار خون کمک می کند. برای بیشتر بیماران؛ هدف از درمان این است که عدد بالایی فشار خون به کمتر از ۱۴۰ و عدد پایینی به کمتر از ۹۰ برسد. در صورت ابتلا به دیابت یا نارسایی کلیه باید طبق نظر پزشک فشار خون کمتر از این مقدار در نظر گرفته شود. افرادی که در مرحله مستعد به ابتلا هستند باید سالی یک بار فشار خون خود را چک کنند علاوه بر این رژیم غذایی و شیوه زندگی ویژه افراد مبتلا به فشار خون بالا را رعایت کنند.

اندازه گیری فشار خون در خانه :

اندازه گرفتن فشار خون در خانه به شما و دکتر نشان می دهد که آیا فشار خون کنترل شده است یا نه؟ جهت اندازه گیری فشار خون در خانه می توانید از دستگاه های دیجیتالی و یا جیوه ای استفاده کنید. به هنگام اندازه گیری فشار خون به توصیه های زیر عمل کنید:

* دستور العمل شرکت سازنده دستگاه را مطالعه کنید.
* از ۳۰ دقیقه قبل نباید چای یا قهوه نوشیده یا سیگار کشیده شود.
* قبل از اندازه گیری مthane خود را خالی کنید.
* ۳ تا ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری استراحت کنید.
* حین گرفتن فشار؛ صحبت یا خنده نکنید.
* در محل راحتی بنشینید و از انداختن پاها روی یکدیگر بپرهیزید.
* بازو را در سطح قلب نگه دارید برای این کار بازو را روی دسته مبل یا روی یک میز بگذارید.
* دقت کنید کیسه ای که دور بازو بسته می شود متناسب با اندازه بازو باشد (اندازه مناسب آن را از پزشک خود بپرسید) و آن را حدود ۲ سانتی متر بالای آرنج ببندید.
* بین هر بار اندازه گیری ۲ تا ۳ دقیقه منتظر بمانید.
توصیه های مهم:
* کنترل به موقع فشار خون بالا می تواند از بروز سکته قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کند.
* رژیم غذایی کم نمک را رعایت نمایید. دقت داشته باشید غذاهایی مثل سوسیس و کالباس غذاهای کنسرو شده، غذاهای آماده (fast food) و اسنک ها مثل چیپس و پفک حاوی مقدار زیادی نمک هستند.
* وزن خود را متناسب نگه دارید. در صورتیکه اضافه وزن دارید زیر نظر یک مشاور تغذیه وزن خود را به حد متناسب برسانید.

هرگز داروی ضد فشار خون را سرخود کم یا قطع نکنید حتی اگر فشار خون شما به حد طبیعی رسیده باشد. این کار بسیار خطرناک می باشد.
* استرس می تواند فشار خون را بالا ببرد بنابراین روش های مقابله با استرس را بیاموزید.
اگر اضافه وزن دارید باید کره، خامه و روغن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
* از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
* از استعمال دخانیات بپرهیزید. به این دلیل که سیگار و فشار خون بالا خطر ابتلا به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می دهند.

شناسنامه پرورشور آموزشی

SH-HT-PM-46-01

عنوان	فشارخون
تهیه کننده	س. مزارعی (واحد سلامت)
تایید کننده : دکتر بنی هاشمی (مسئول علمی)	
سال تهیه: بهار ۱۴۰۳	