

فشار خون چیست؟

سرخرگ ها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن میرسانند برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان درآید نیاز به فشار مناسبی دارد این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد میشود فشارخون نام دارد هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را ازدست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشارخون بالا میروند قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود

خون را به داخل عروق میفرستد در زمانهای مختلف مراحل این پمپاژ فشارخون در سرخرگها تغییر میکند بالاترین میزان فشارخون فشارسیستولیک است که همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب میشود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد معمولاً یک فشارخون متعادل زیر ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه است (۱۴۰ فشار سیستولیک و ۹۰ فشار دیاستولیک). اگر فردی دچار بیماری دیابت یا بیماری های مزمن کلیه باشد فشارخون وی باید کمتر از ۸۰/۱۳۰ میلیمتر جیوه باشد

شرح بیماری: فشارخون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی که در آن فشارخون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک ۹۰ میلیمتر جیوه است فشارخون بالا گاهی (کشنده بی سرو صدا) نامیده میشود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد توجه داشته باشید که فشارخون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا میروند اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است به هنگام استراحت نیز فشارخون بالاتر از حد طبیعی است



علائم شایع فشارخون

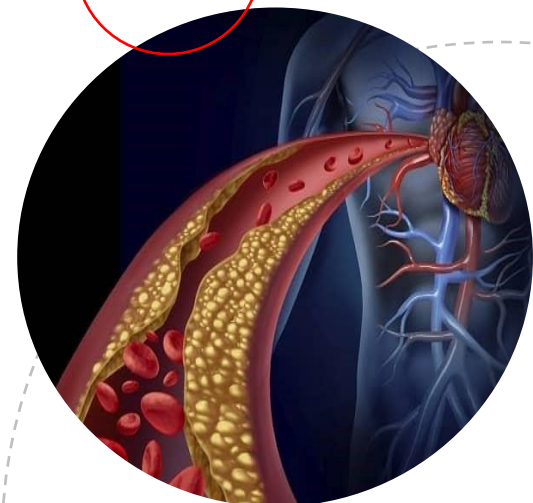
بسیاری از افرادی که دچار فشارخون بالا هستند احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشارخون هستند و خودشان خبر ندارند در مواردی که فشارخون خیلی بالا میروند سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ میدهد با این وجود تنها راه تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری میزان آن است

علائم سردرد و سرگیجه خواب الودگی گیجی کمر ختی مور مور شدن در دستها و پاها سرفه خونی خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن خون بطور بحرانی هستند

– مصرف قرص های ضدحاملگی کورتونها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستانت ها

علل

- ✓ سن بالاتر از ۵۵ سال در مردان و بالای ۶۵ سال در زنان
- ✓ چاقی و اضافه وزن
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ مصرف الکل
- ✓ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و عدم مصرف میوه و سبزی
- ✓ کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کم
- ✓ استرس
- ✓ مصرف قرص های ضدحاملگی کورتونها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستانت ها
- عوامل ژنتیکی: اگر یکی از والدین یا هر دو دچار فشار خون بالا هستند خطر ابتلای فرد به فشارخون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشارخون بالا سکنه مغزی حمله قلبی یا نارسایی کلیه



هوالشفا

فشارخون



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت همگانی

بیمارستان امام خمینی شهرستان شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۵

P-NM-35

درمان

- ✓ بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون نوار قلب آنژیوگرافی و نیز سایر عکسبرداریها باشد
- ✓ اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ترک دخانیات برنامه ورزش مناسب و کاهش استرس باشند
- ✓ روزانه فشارخون خود را اندازه گیری کنید
- ✓ از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت تا حد امکان خودداری کنید
- آموزش به بیمار مبتلا به افزایش فشارخون بیمار از تغییر دادن دوز یا قطع ناگهانی داروها خودداری کند چون ممکن است باعث افزایش فشارخون بازگشتی شود
- باید از تغییر وضعیت ناگهانی ایستادن های طولانی حمام داغ کارکردن با ماشین آلات خودداری شود
- فعالیت هایی مثل پیاده روی، شنا، راهسته دویدن مناسب است.

منبع: پرستاری بیماریهای قلب و عروق برونر
سودارت

پیشگیری

- وزن‌تان را کنترل کنید اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید کم کردن حتی یک کیلوگرم هم مفید است
- مرتب ورزش کنید ۳۰ دقیقه ورزش در هرروز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است
- مصرف روزانه نمک را کم کنید
- از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فروان لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیزید
- اگر سابقه خانوادگی فشارخون بالا وجود داشته باشد فشار خون باید مرتباً کنترل شود
- اگر باردار هستید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید
- اگر از قرص های ضدبارداری حاوی استروژن استفاده میکنید یا تحت هورمون درمانی هستید فشارخونتان را مرتب کنترل کنید
- عوارض فشارخون: سگته مغزی حمله قلبی نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه نارسایی کلیه و اسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشارخون بالا هستند باید دانست اگر فشارخون بالا درمان گردد انکاه از خطر ابتلا به عوارض ان کاسته خواهد شد.