



فشار خون بالا

فشار خون بالا مهمترین مسئله بهداشت عمومی در کشورهای پیشرفته می باشد. با وجود اینکه این مشکل فاقد علامت می باشد ولی به

راحتی قابل شناسایی بوده و معمولاً به آسانی قابل درمان است. در صورتی که این عارضه درمان نشود می تواند سبب بروز عوارض کشنده گردد.

میزان فشار خون در افراد مختلف متفاوت است ولی معمولاً به بالا بودن فشار خون بیشتر از $130/80$ فشار خون بالا می گویند. اغلب افراد با فشار خون بالا بدون علامت هستند و در یک معاینه به طور اتفاقی بیماری آنها مشخص می شود ولی برخی علائم و عوارض ممکن دلالت بر فشار خون بالا داشته باشد: سردردهای پس سر مخصوصاً در اوایل روز، گیجی، تپش قلب، خستگی زودرس، تاری دید، شب ادراری، خونریزی از بینی، درد سینه، تنگی نفس.

فشار خون بالا بیماری نیست ولی علامتی است که در آن، فشار بالای خون در مقابل جدار عروق در طولانی مدت باعث مشکلات عدیده در سلامت ارگانهای مختلف و از جمله در قلب می شود ولی خوشبختانه این بیماری به راحتی قابل درمان است و معمولاً تا وقتی میزان فشار خون به حد خطرناک نرسد، علائم پیدا نمی شود.

شما ممکن است سالها بدون علامت فشار خون داشته باشید اما این بیماری شما را در معرض خطر ابتلا به حملات قلبی و سکته مغزی، نارسایی قلبی نارسایی کلیوی قرار می دهد.

چه کسی به پزشک مراجعه کند؟

شما باید در هر ویزیت پزشک، اندازه گیری فشار خون داشته باشید. از ۱۸ سالگی به بعد، حداقل هر دو سال یک بار فشار خون خود را کنترل کنید. اما اگر به پزشک مراجعه نکرده اید، در مراکز بهداشتی دیگر فشار خون خود را اندازه گیری کنید. با این اصل، حتی کودکان بالای ۳ سال نیز لازم است هر سال و در هر نوبت ویزیت پزشک اندازه گیری فشار خون داشته باشند.

طبقه بندی فشار خون (ویژه بزرگسالان)



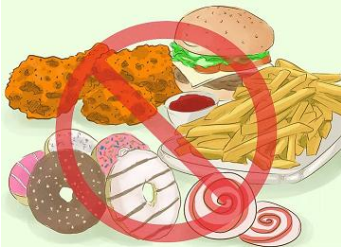
مطابق فشار خونتان خط معمرهای قلبی و عروقی را به هم وصل کنید

نکات آموزشی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا:



- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری نمایید.
- از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید وزن خود را کم نمایید (با استفاده از پرهیز غذایی و فعالیت ورزشی).

- از اضافه نمودن نمک به مواد غذایی و مصرف غذاهای پر نمک مانند چیپس، نان شور، انواع کنسرو، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیارشور، زیتون و...) پرهیز نمایید.



- لبنیات کم چرب مصرف نمایید.
- از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس، همبرگر و... خودداری نمایید.
- در صورت استفاده از گوشت سفید (مرغ و ماهی)، قبل از پخت پوست آن را جدا نمایید.

- از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید.



- از مصرف کره، خامه و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن آفتابگردان، ذرت و زیتون استفاده نمایید.

- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.

- جهت کنترل فشار به پزشک مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.

- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.

- اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.

- در مراجعات به پزشک، لیستی از تمام داروهای مصرفی تهیه و به پزشک ارائه نمایید. همچنین هر علامتی را ثبت و به پزشک بیان کنید.

- دستگاه های اندازه گیری فشار خون خودکار که در بازار موجود است، می توانند اطلاعات مفیدی در مورد فشار خون شما بدهند. اما قبل از خرید از استاندارد بودن آن مطمئن شوید.

فشارخون بالا

در صورتی که کنترل نشود، به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب میرساند



- دستگاه های اندازه گیری خودکار بازویی از اطمینان بیشتری برخوردار می باشند.

- بعد از شروع درمان، اندازه گیری فشار قبل از صبحانه و شام توصیه می شود.

- متوسط فشارهای اندازه گیری شده باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ باشد.

- در صورت بالا بودن فشارها علی رغم ادامه درمان و پرهیزهای لازم، با پزشک خود تماس بگیرید.

- پس از تنظیم فشار خون تحت درمان دارویی، به هیچ وجه داروی خود را بدون نظر پزشک کم یا قطع نکنید.

- از کشیدن سیگار اجتناب کنید.

نحوه گرفتن فشار خون با دستگاه فشارسنج دیجیتالی

- حباب پلاستیکی را در دست راستتان نگه دارید و کاف را دور بازوی چپ ببندید.

- دکمه روشن دستگاه را فشار دهید تا دستگاه بادکننده فعال شود یا در مدل نیمه خودکار، پمپ دستی را فشار دهید تا کاف از هوا پر شود، اینکار را تا ۳۰ میلیمتر بالاتر از فشار معمول خود انجام دهید.

- به صفحه دیجیتال نگاه کنید. هم فشارخون سیستولی و هم فشارخون دیاستولی نشان داده خواهد شد. در بعضی مدلها ضربان قلب نیز نشان داده می شود.

- دکمه تخلیه را فشار دهید تا کاف بطور کامل خالی شود.

- اگر می خواهید فشارخون را دوباره اندازه گیری کنید، ۱ دقیقه صبر کنید.

- اندازه فشارخون خود را ثبت کنید. تاریخ، ساعت اندازه فشار دیاستول و سیستول، ضربان قلب و بازویی که فشار گرفته اید را در دفتر خود یادداشت کنید. بهتر است شرایط محیطی مثل ورزش کردن، غذا یا حادثه استرس آور را هم یادداشت نمایید.

- یادآوری: حداقل سالی یک بار و به خصوص در اول زمان خرید دستگاه برای اطمینان از صحت کار دستگاه، فشارسنج را همراه خود به مطب دکتر معالج ببرید. اینکار با مقایسه فشارخون شما و فشارسنج کلینیک برایتان انجام می شود.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

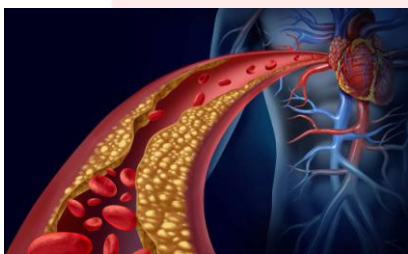
آموزش به بیمار

کد ۱۱۲



مجمع آموزش تخصصی در علم حضرت رسول اکرم (ص)

فشار خون بالا



سطحیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و

ارتقا سلامت)

تاییدکننده: دکتر سید ماثم سنزوار (فلوشیپ فوق تخصصی اقدامات

مداخله‌ای قلب و عروق)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان تارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>