

فشار خون به چه معنی است؟

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

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگ تر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشار خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۸۰
فشار خون بالا	۱۴۰ یا بالاتر	۹۰ یا بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست ؟

فشار خون بالا به طور معمول هیچ گونه علامتی ندارد . تنها راه اطمینان از فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد . فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد ممکن است دچار سردرد ، سرگیجه ، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.



اثرات منفی فشارخون بالا بر بدن کدامند؟

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

روش های پیشگیری،کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن،ورزش منظم ، ترک سیگار و مشروبات الکلی ، کنترل استرس،محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند.در بسیاری از افرادمصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا،موفق تر خواهد بود.

خودمراقبتی در فشارخون بالا:

- از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
- از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشارخون می باشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه گیری فشارخون سوال نمایید. اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند.

- از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوئی های خود در مورد درمانتان صحبت نمایید.
- از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید. همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هرروز ورزش نمایید)
- روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشارخونتان چقدر می باشد.
- هر بار که در منزل فشارخون خود را اندازه می گیرید، آن را در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.
- با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضد فشارخون خود و نحوه مصرف آن ها صحبت کنید.
- حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد

کد مستند :
GCC-PA-125-05



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

فشار خون بالا (هیپرتانسیون)

پیشگیری، درمان و خود مراقبتی

تهیه کننده: شهذخت شکیبا - کارشناس پرستاری

منبع: کتاب برونر سوارث

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



علائم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییربینایی، بی حسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

توجه: وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر می کند



- همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آن ها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.
- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.
- حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.
- به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.