

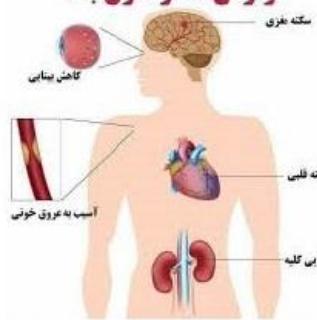


سردرد شدید - سرگیجه - مشکلات بینایی - تاری
دید - خستگی - خونریزی از بینی - درد قفسه
سینه - ضربان قلب نامنظم - تنگی نفس

عوارض فشارخون کنترل نشده:

صدمه به رگها □ پارگی عروق به خصوص عروق مغزی
□ سختی شریانها □ تنگی و در نهایت انسداد عروق
□ سکته قلبی □ نارسایی قلبی □ سکته مغزی □
سرگیجه و ضعف □ اثر بر روی کلیه ها و ایجاد
narasyasi مزمن کلیه کوری □ سقوط ناگهانی یا فالج
موقت یک طرف بدن

عوارض فشارخون بالا



مهمترین عوامل بالا رفتن فشارخون :

سیگار □ چاقی □ نداشتن فعالیت بدنی □ رژیم غذایی
برننمک □ استرس روحی و روانی و اضطراب □ سن
بالا □ عوامل ژنتیکی □ سابقه خانوادگی فشارخون
بالا □ بیماری کلیوی مزمن □ اختلالات غدد فوق
کلیوی □ تیروئید □ مصرف کم پتاسیم □ اختلال
چربی خون (تری گلیسیرید و کلسترول بالا) □
دیابت.

فشارخون چیست؟

فشارخون نیرویی است که خون به دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد فشارسیستولیک و دیاستولیک بیان میشود. فشار خون طبیعی معمولاً $120/80$ میلیمتر جیوه است. عدد بالا (120) فشاری که قلب، خون را به تمام بدن میفرستد و به آن سیستول میگویند و عدد پایین (80) فشاری که قلب در استراحت بین دو ضربه ی قلب اعمال میکند را دیاستول مینامند. اگر در دفعات متعدد فشارخون از $140/90$ میلیمتر جیوه بالاتر باشد فشارخون بالا محسوب میشود.. فشارخون همیشه در یک میزان ثابت باقی نمی ماند به طور مثال در ابتدا صبح فشارخون به حداقل مقدار و عصرها کاهش می یابد و شب به حداقل خود میرسد و در حین فعالیت بالا می رود.

علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشارخون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند.



دانگاه علم پزشکی و خدمات بهداشتی همانی

مرکز آموزشی دانشی قلب دکتر شریعت

راهنمای آموزش به بیمار

فشارخون بالا



کمیته آموزش سلامت

راههای کنترل فشار خون بالا

- (۱) سیک زندگی خود را تغییر دهید.
- (۲) روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- (۳) پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پژوهش با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.
- (۴) از قطع داروها جدا خودداری کنید حتی اگر فشار خون کنترل یافته نیز داروها ادامه یابند. و با نظر پژوهش میتوانید دارو را قطع و یا کم و یا زیاد نمایید.
- (۵) سیگار و الکل مصرف نکنید.
- (۶) ورزش‌های منظم هوایی مثل پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری کنید.
- (۷) در مکانهایی که فشارهای عصبی و استرس و هیجان ایجاد میکند جلوگیری کنید.
- (۸) نمک مصرفی به شش گرم در روز کاهش دهید که در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است بنابراین هنگام تهیه غذا از نمک استفاده نکنید.



منابع:

درستنامه داخلی و جراحی بروز و سودارت قلب و عروق
ترجمه ملاحت نیک روان مفرد و همکاران ۱۳۹۳
راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل فاطمه عالیی . جامعه نگر ۱۳۹۰

- (۹) از مصرف مواد غذایی پرنمک مانند غذاهای کسر و شده، چیپس، تان شور، رب گوجه فرنگی، پنیرشور، انواع شورها (خیارشور و)، پیرهیزید.
- (۱۰) از مصرف شیر و ماست و پنیر پرچرب خودداری کنید.
- (۱۱) از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذا را به صورت آب بز مصرف نمایید.
- (۱۲) اگر اضافه وزن دارید با رژیم غذایی و ورزش منظم وزن خود را کاهش دهید.
- (۱۳) از مصرف گوشت قرمز پر چربی، مفتر، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همیرگر خودداری کنید.
- (۱۴) سعی کنید از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی که قبل از پخت پوست آن را خارج و سپس استفاده کنید.
- (۱۵) روزانه از سبزیجات و میوه جات به مقدار زیاد استفاده نمایید و از منابع پر پتاسیم مثل: موز، پرتقال، طالبی، گرمه، گلابی، کیوی، شلیل، خرما، تاجیر خشک، قارچ پخته، فلفل سیز، گوجه فرنگی، سبب زیستنی مصرف نمایید.



(۱۶) جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به پژوهش مراجعه

کنید و داروهای پایین آورنده فشارخون را طبق تجویز پژوهش استفاده کرده و به طور منظم اندازه گیری نمایید.

(۱۷) فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری‌های قلبی عروقی است و قاتل بی صدا نام دارد چون معمولاً علائم و نشانه‌های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند پس به صورت فواصل منظم فشار خون خود را کنترل نمایید.

