

فشار خون بالا

آنچه باید یک بیمار با فشار خون بالا بداند:
هیپرتانسیون (فشار خون بالا) به فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه گفته میشود که طی دو یا سه بار اندازه گیری مداوم حاصل گردد. در صورت عدم کنترل فشار خون میتواند نتایج نامطلوبی بصورت:

- ❖ نارسایی قلبی
- ❖ سکته قلبی
- ❖ نارسایی کلیوی
- ❖ حوادث عروق مغزی مانند سکته های مغزی
- ❖ اختلالات بینایی..داشته باشد. با توجه بیماری وعواقب نامطلوب ناشی از آن پیگیری درمان و مراقبت امری ضروری است.

هدف از درمان هیپرتانسیون: پیشگیری از مرگ وعوارض بیماری بوسشيله دستيابی وحفظ فشار خون شريانی در حد ۱۴۰/۹۰ یا پايين تر میباشد.
جهت پیشگیری و درمان فشار خون بالا، تغییر شیوه زندگی امری ضروری است.

نکات زیر در جهت کنترل شیوه زندگی به شما کمک می کند:

- ❖ اگر افزایش وزن دارید وزن خود را کم کنید.
- ❖ در صورت استفاده از الکل حتما مصرف آن را قطع کنید.
- ❖ سعی کنید فعالیت جسمی منظمی داشته باشید (نظیر پیاده روی ۲۰-۴۰ دقیقه در روز، ۳-۵ بار در هفته)
- ❖ در صورت امکان از مشاغل ومحل زندگی پر استرس دوری کنید.
- ❖ قطع مصرف سیگار
- ❖ مشاوره با متخصص تغذیه در مورد رژیم غذایی
- ❖ مصرف داروها طبق دستور پزشک
- ❖ کنترل فشار خون بطور منظم

در صورت امکان اندازه گیری فشار خون

در منزل به نکات ذیر توجه کنید:

- ❖ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از سیگار کشیدن و نوشیدن کافئین خودداری کنید.
- ❖ به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری آرام بنشینید.

- ❖ قسمت ساعد دست خود را در سطح قلب به آرامی روی یک سطح صاف قرار دهید.
- ❖ از صحبت کردن در طول اندازه گیری فشار خون خودداری کنید.



علائم فشار خون بالا

- ❖ سرگیجه
- ❖ سردرد کوبنده
- ❖ گیجی
- ❖ تپش قلب
- ❖ خونریزی از بینی
- ❖ خواب آلودگی
- ❖ مور مور شدن دستها
- ❖ تنگی نفس



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا
(ع) تبریز



فشار خون

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوئی

کارشناس آموزش به بیمار

آذر ماه ۱۳۹۵

❖ کاهش مصرف شکلات و قهوه و کافئین

❖ استفاده از رژیم کم چرب

❖ عوامل خطر ساز

❖ سن: به موازات افزایش سن خطر ابتلا به فشار خون بالا میرود.

❖ جنس: در سنین پائین بین جنس مذکر و مونث فرقی وجود ندارد ولی در سنین بالا خطر ابتلا در آقایان بیشتر است

❖ استعمال دخانیات

❖ چاقی

❖ زیاده روی در مصرف نمک.

❖ کم تحرکی

❖ مصرف بعضی از داروها

❖ حاملگی

❖ بیماری دیابت



توجه نمائید که در صورت مشاهده علائم

سریعا به پزشک مراجعه نمائید.

توصیه های غذایی

❖ خوردن میوه مثل گریپ فورت

❖ خوردن سبزیجات

❖ مصرف ماهی

❖ شیر کم چرب

❖ غذای کم نمک

با آرزوی سلامتی برای شما بیماران

و همراهان محترم