PA.NM.1401/3

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

فشار خون

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: مرضیه رحیمی کارشناس پرستاری

تهیه شده زمستان ۱۴۰۱

منبع : سایت وزارت بهداشت کشور

تایید شده توسط : دکتر مرجان جلادت – متخصص قلب و عروق

فشارخون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگهای خونی وارد میکند. این فشار ، خون را ازقلب به اعضای بدن از جمله مغز ، کلیه ها ، معده و ....میرساند.

فشار خون بالا چیست ؟

ابتلا به فشارخون بالا، زمانی تایید میشود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول(شماره بالایی ۱۴۰) یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی ۹۰) یا بیشتر باشد، میگوییم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.

اگر فشارخون بالادرمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می رساند، این آسیب می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد ؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشارخون بالا نداشته باشد.

این بیماری می تواند برای سالها بی سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

عوارض فشار خون

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، پاره شدن رگهای مغزی، سکته و نارسایی کلیه، نابینایی، نامنظمی و نارسایی قلبی می شود. بنابراین با کنترل وپیشگیری و رعایت رژیم غذایی مناسب خطرپرفشاری خون ومرگ و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی کاهش می‌یابد.

عوامل موثردر افزایش فشار خون

- التهاب عروق
- عدم فعالیت بدنی
- اضافه وزن
- مصرف الکل
- استرس
- کمبود پتاسیم،
- منیزیوم، کلسیم
- مصرف اضافه سدیم

برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید:

- اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.
- از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
- اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آنرا کم کنید . سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش میدهند. بنابراین بازهم به شما توصیه میکنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
- لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.
- افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خوود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.
- با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون، میتوان از تغییرات آن به موقع باخبر شد وبه پزشک مراجعه نمود.
- از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.
- هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.

توصیه هایی برای خرید مواد غذایی مفید

فیبر بیشتری مصرف شود.فیبر در میوه، سبزیها و غلات کامل وحبوبات وجود دارد.

غذاهایی با حداقل چربی وترانس انتخاب کنید.

ازغذاهای سرخ شده، گوشت های پرچرب ،کیک ها کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی با دارند دوری کنید. روغن کلزا استفاده کنید. کاهش سدیم دریافتی وفراورده های حاوی نمک.

محدودیت نمک دریافتی به کمتر از ۶ گرم در روز برای همگان و برای درمان پرفشاری کمتر از ۱/۵ گرم در روز مصرف شود. یک قاشق مرباخوری نمک معادل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم می باشد.

افزایش منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زردآلو پرتقال کیوی طالبی موز گوجه لبو

علائم هشدار:

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

گیاهان دارویی مفید برای فشارخون

- ✓ اویشن
- ✓ پیاز
- ✓ سیر
- ✓ گل گاوزبان
- ✓ دارچین
- ✓ جعفری
- ✓ زعفران