



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

فشار خون

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی

تهیه کننده : مرضیه برومندمهر - کارشناس پرستاری

سارا سلیمانی - کارشناس پرستاری

تهیه شده : بهار 1404

منبع : برونر سودارث داخلی جراحی

تایید شده توسط دکتر پروین مرزبان فوق تخصص قلب و عروق

فشار خون

فشارخون: قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود خون را از قلب به داخل عروق می فرستد. سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان درآید نیاز به فشار مناسبی دارد. این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می شود فشارخون نام دارد فشارخون یکی از علایم اصلی حیات است.



تعریف : هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشارخون بالا می رود. فشارخون بالا گاهی کشنده بی سرو صدانامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد.

فشارخون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود. اما فردی که دچار فشارخون بالا است به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

اندازه گیری فشارخون: اصولا فشارخون در بخشهای مختلف سیستم گردش خون متفاوت است ولی در اندازه گیری فشارخون به دو نوع فشارخون سیستولی و دیاستولی مجزا می شود. فشارخون سیستولی معمولا به فشارخونی که در سرخرگ ها است گفته می شود. معمول ترین روش اندازه گیری فشار خون به وسیله فشار سنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه گیری فشارخون در حال چرخش در رگ ها استفاده می کند. فشارخون طبیعی بر اساس قرارداد برای فشار خون سیستولی پایین تر از 120 میلی متر جیوه و برای فشار دیاستولی پایین تر از 80 میلی متر جیوه است. شیوع فشارخون بالا در جوامع گوناگون متفاوت است .

علل ایجاد فشارخون بالا

علل بروز این بیماری هنوز بطور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد رامستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

- سن بالای 60 سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد
- چاقی و اضافه وزن
- سیگار کشیدن
- مصرف الک
- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- استرس

- عوامل ژنتیکی. اگر یکی از والدین ویا هر دو دچار فشار خون بالا باشند خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- مصرف قرصهای ضد حاملگی . استروئیدها و بعضی از دارو های مهار کننده اشتها
- پست میز نشینی
- نژاد: سفید پوستان و نژاد هندو اروپایی بیشتر دچار افزایش فشارخون می شوند.

پیشگیری از بیماری فشارخون

- 1) کنترل وزن : کم کردن حتی یک کیلو گرم از وزن برای کنترل فشارخون مفید است
- 2) انجام ورزش مرتب. 30 دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه برای مبارزه با پرفشاری خون است.
- 3) کم کردن مصرف نمک و غذاهای چرب
- 4) داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات. لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دارو خشکبار استفاده کنید.
- 5) عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
- 6) اندازه گیری فشارخون حداقل شش ماه یکبار
- 7) زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به موقع کنترل کنند.

- 8) در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشارخون خود را مرتب کنترل نمایند.
- 9) پرهیز از مصرف سوسیس. کالبلس. کنسرو گوشت. برگره اوسایر فراورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی های کنسرو شده در آب نمک. زیتون شور. چیپس و سایر تنقلات شور
- 10) مواد حاوی کافیین از قبیل قهوه. چای. نوشابه های کولا و شکلات. سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- 11) اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند و عدم استفاده ی چند باره از روغن های اشپزی.
- 12) استفاده از گوشت سفید به جای گوشت های قرمز
- 13) کنترل استرس. زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشارخون که بسیار سریع هم عمل می کند استرس و عصبانیت است.
- 14) استراحت به میزان کافی هرروز زیرا کارکردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد
- 15) انجام ورزش هایی مثل پیاده روی .شنا. دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشارخون مفید هستند بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه باید ورزش کرد.

عوارض فشارخون بالا

سکته مغزی - حمله قلبی - نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه - نارسایی کلیه - و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشارخون بالا هستند. باید دانست که هرچه فشارخون بالاتر باشد میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

درمان

- اهداف درمان باتوجه به ویژگی های هرفرد تعیین خواهد شد و ممکن است شامل کم کردن وزن. ترک دخانیات. کاستن از استرس. برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشد.
- کنترل فشار خون بصورت روزانه
- استفاده از داروهای ضد فشارخون تحت نظر پزشک برای پایین آوردن فشار

