



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی قائم (عج)

GHAEM GENERAL HOSPITAL

فشار خون



تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت

تاریخ تهیه : دی ماه ۱۴۰۰

منبع : برونر سوارث ۲۰۱۴

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید ؟

- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ علیرغم درمان، علائم فشارخون بالا ادامه داشته باشند.
- ✓ اگر علائم جدید و غیر قابل توجیه ظاهر شوند.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی



آدرس : کرج . بلوار دانش آموز

تلفن : ۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۴۰

۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۰۰-۶

www.ghaemkarajhospital.com

✓ سعی کنید عصبانی نشوید ، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام ، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند، اجتناب کنید.

✓ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)

✓ سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.

✓ خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات، خشکی دهان برطرف می شود.

✓ داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید.

✓ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشارخون و وزن خود را بطور منظم کنترل کنید. داروها ، فشارخون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

✓ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشارخون می شود) پرهیز کنید.

✓ مراقب سرگیجه، سردرد یا خستگی باشید و همچنین دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد ، سرفه مزمن ، خشک و غیرموثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

❖ شرح بیماری :

موارد فشا خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی، این بیماری تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. فشارخون در افراد طبیعی در اثر استرس (فشار روحی) و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بالا می رود، فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

❖ علائم شایع بیماری

فردی که بیماری فشارخون دارد علائم زیر بسته به شدت بیماری در فرد بروز می نماید :

- ✓ سردرد
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ گیجی و منگی سر
- ✓ کرختی و مور مور شدن در دست ها و پاها
- ✓ خونریزی از بینی
- ✓ تنگی نفس شدید

❖ علل شایع بیماری

معمولاً ناشناخته است ، ولی بعضی از بیماری ها می توانند باعث فشارخون بالا شوند مانند :

- ✓ تنگ شدن عروق (تصلب شرایین)
- ✓ بیماری مزمن کلیه
- ✓ تنگ شدگی سرخرگ آئورت
- ✓ اختلال در بعضی از غدد درون ریز

❖ عوامل شایع تشدیدکننده بیماری

- ✓ سن بالای ۶۰ سال
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استرس
- ✓ وابستگی به الکل
- ✓ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده
- ✓ کم تحرکی
- ✓ سابقه خانوادگی فشارخون بالا
- ✓ سکته مغزی
- ✓ حمله قلبی یا نارسایی کلیه

❖ عوارض احتمالی

در صورت عدم کنترل فشارخون و یا عدم درمان به موقع ممکن است عوارض زیر در شما بروز نماید :

- ✓ سکته قلبی
- ✓ سکته مغزی
- ✓ نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
- ✓ نارسایی کلیه

❖ آموزش به بیمار

✓ از گوشت های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.

✓ سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.

✓ به جای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده کنید.

✓ مصرف میوه ها و آلبمیوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)

مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزی های کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پر نمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده ، نان های نمکدار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.

✓ با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید (حداقل ۶۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص)

✓ در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.

✓ جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین های آرامبخش (قدم زدن) را انجام دهید.