



فشار خون بالا

اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب

چشم، آسیب کلیه

روش های پیشگیری ، کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم ،

ترک دخانیات(سیگار ، قلیان و پپ) و مشروبات الکلی ، کاهش

و کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و روغن پیروی از برنامه

سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید

داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشار خون بالا موفق تر خواهد بود.

خود مراقبتی در فشار خون بالا:

- از درمان پیروی کنید(شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
- از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشار خون می باشند، باید فشار خون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. به خاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشار خونتان چقدر می باشد.
- از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید. فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.

• هر بار که در منزل فشار خون خود را اندازه می گیرید، آنرا در دفترچه ای یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

• با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشار خون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

• حتی اگر فشار خون شما کنترل بوده و احساس سامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.

• همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.

• اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.

• حتی اگر احساس سامتی می کنید پیش از تمام شدن دارو ها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتا به فشار خون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.

• به صورت دوره ای بینایی چشم و وضعیت کلیه های خودتان را توسط پزشکان متخصص، مورد ارزیابی قرار دهید.

علائم هشدار :

اگر دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه، سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییرات بینایی، بی حسی یک نیمه بدن، خونریزی ناگهانی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰ / ۱۰۰ شدید با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل نمایید.

توجه:

وجود سابقه فشار خون در خانواده خطر ابتلا به فشار خون را بیشتر می کند.

تهیه و تنظیم واحد ارتقاء سلامت بیمارستان قائم (عج)