

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

آموزش مراقبت در منزل از بیماران



بیماری فشارخون بالا



تهیه و تنظیم: لیلا غلام پور

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

زمستان ۹۵

بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

نکته مهم: تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، اندازه گیری منظم فشارخون است.

شیوه های درمان فشار خون بالا:

الف) درمان های غیر دارویی (تعدیل شیوه زندگی):

کاهش وزن، کاهش مصرف نمک، قطع مصرف دخانیات و الکل، افزایش فعالیت بدنی، داشتن رژیم سرشار از میوه و سبزیجات،

ب) درمان های دارویی

نکته مهم: مصرف دارو طبق نظر پزشک به مدت طولانی برای بیمار ضروری است و از قطع خودسرانه و یا تغییر دوز دارو اجتناب گردد.

تغییرات ضروری در رژیم غذایی

کاهش مصرف چربی و نمک رژیم غذایی، خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب، مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی، مصرف روزانه ۵ نوبت میوه و سبزی، مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی، مصرف گوشت بدون چربی، مصرف نکردن و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده پر نمک مانند فست فود، سوسیس، کالباس، ترشیجات و چیپس، مصرف انواع دانه ها و آجیل ها به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری، استفاده از گیاهان تازه، آبلیمو یا انواع سرکه برای چاشنی غذاها، مصرف حداقل یک وعده

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشار خون از حد طبیعی بالاتر می رود. فشار خون نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است. فشار خون بالا منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود.

فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ mmHg می باشد. پرفشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است که البته باید به شکل طولانی مدت بالا بماند.

عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا: ارث، جنس: (شیوع در مردان تا میانسالی بیشتر از زنان است اما با افزایش سن این اختلاف کمتر می شود)، سن بالای ۳۵ سال، افزایش چربی خون بیماری قند (دیابت)، بیماری کلیوی، کم تحرکی و نداشتن فعالیت، فشارهای روحی و روانی، مصرف نمک زیاد، چاقی، استعمال دخانیات و الکل.

علائم بیماری فشار خون بالا: بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشار خون بالا هستند بدون اینکه از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد، به همین علت است که فشار خون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

از جمله علائم که به دنبال فشار خون بالا ایجاد می گردد، می توان به موارد زیر اشاره نمود:

سردرد، تاری دید و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه، تنگی نفس به هنگام فعالیت



غذای گیاهی در هفته، عدم استفاده از نمکدان در سر سفره، کم کردن مقدار نمک پنیر از طریق خیساندن آن در آب قبل از مصرف، استفاده از روغن مایع (ذرت) و آفتابگردان و زیتون) البته به مقدار کم، مصرف حداکثر ۲ عدد تخم مرغ در هفته، استفاده از گوجه فرنگی به جای رب گوجه، عدم مصرف ماهی های یخ زده، نمک اندود شده، ماهی خاویار و امعاء و احشاء گوسفند، محدودیت در مصرف انواع شیرینی جات، محدودیت در مصرف چای و قهوه در موارد فشار خون بسیار بالا



فعالیت بدنی

م فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت بچه ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و ش بیماری های مزمن می شود.

- فعالیت بدنی متناسب با توانایی خود انتخاب کنید.
- فعالیت بدنی را به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.
- افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت باید با پزشک مشورت کنند.

- برای افراد ۱۸-۲ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی و برای افراد بالای ۱۸ سال حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته ضروری است.
- برای بیمار مبتلا به فشار خون ورزش های سنگین مثل وزنه برداری توصیه نمی شود.
- بهترین نوع فعالیت برای این بیماران پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.



توصیه هایی برای داشتن زندگی فعال :

- ✓ در محل کار خود از پله ها بالا بروید.
- ✓ ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- ✓ در زمان نهار به پیاده روی بروید.
- ✓ اگر کار شما پشت میزنشینی است، هر یک ساعت یک بار حرکات کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.
- ✓ با کودکان خود بازی کنید.

کنترل فشار خون با اجتناب از مصرف دخانیات

- اگرچه مصرف سیگار و سایر دخانیات بطور مستقیم موجب افزایش فشارخون نمی شود اما در دراز مدت بعث ایجاد بیماری تصلب شرائین (سختی جدار رگ ها) باعث تشدید فشارخون بالا می گردد.
- سیگاری ها بیش از افراد غیر سیگاری فشارخون بالا دارند.
- نیکوتین موجود در سیگار و تنباکو حداقل تا یک ساعت بعد از مصرف فشارخون را بالا نگه می دارد.
- از افراد سیگاری اجتناب کنید زیرا در معرض سیگار دیگران بودن شما را در معرض فشارخون بالا قرار می دهد.
- استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

نکته مهم :

ترک سیگار به تنهایی مهم ترین اصلاح شیوه زندگی در

تمام بیماران مبتلا به فشار خون بالا