



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

پرفشاری خون (هیپرتانسیون)



لطفاً کمک کنید!!

دیگه نمی‌تونم این شرایطو تحمل کنم.

فشارم خیلی بالاست.

آخرین بازنگری تیرماه ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

Samenahojajhp.sirums.ac.ir

منبع: کتاب پرستاری داخلی - جراحی قلب و عروق (ترجمه ذاکری مقدم)

❖ برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پر فشاری خون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل پر فشاری خون چه اقداماتی مؤثر است؟

۱- غذای سالم بخورید. تلاش کنید در سبد غذایی خود موادی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهائی آماده (ساندویچ ها، پیتزا و ...) کمتر استفاده کنید. از خوردن لیته ترشی که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود یک کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را ۵ میلی متر چپوه پائین می آورد.

۴- فعالیت فیزیکی می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۹۰ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش به خصوص هوازی را جزء برنامه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما متعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش قائلند. در حالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید.



پس فعلا نه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید.

۶- استرس را مدیریت کنید تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار موثر باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده ای هم هستند که می توانند به شما کمک کنند.

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید. در سن میانسالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری کنید. از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پر فشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذا و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار را کنترل کنید.

۸- از طب مکمل هم سود ببرید. اگر چه رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی در کاهش فشار خون مهم ترین اقدامات هستند اما بعضی از روش های قابل وصول در هر محیط که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز مفید هستند. استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسولهای سیر می توانند موثر باشند. اگر داروهای مصرف می کنید با پزشک خود در میان بگذارید. زیرا تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی بوجود می آورند که می تواند کشنده باشد.

فشار خون یک عامل خطر برای قلب می باشد پزشک ممکن است از علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسد. در صورت وجود این علائم ممکن است پزشک تصمیم به تغییر در درمان داروئی بگیرد.

✓ اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی فشارخون بالا، چربی خون بالا، سکنه مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.

✓ لیست دارو های خود را، چه داروهای قلبی و یا غیر قلبی همراه داشته باشید.

✓ در صورت امکان کسی را از بستگان (ترجیحا کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید. گاهی یاد آوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد بیاورد.



پرفشاری خون (هیپرتانسیون)

هشدار: حدود ۶/۵ میلیون ایرانی مبتلا به فشارخون از بیماری خود بی خبرند. ابتلا به فشار خون می تواند منجر به بروز بیماری های عروق قلب، مغز، چشم و سایر اندام ها شود. فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد، وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگتر (فشار سیستولیک یا ماکزیمم) وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم، فشار دیاستولیک (مینیمم) نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است. علائم شایع تر پرفشاری ناگهانی و شدید خون شامل سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ، تاری دید، خونریزی از بینی، درد قفسه سینه و تنگی نفس می باشد..

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۹ تا ۱۳۰	کمتر از ۸۰ تا ۸۴
مرحله پیش پر فشاری خون	۱۳۰	۸۵
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۶۰ یا بالاتر	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر برای پر فشاری خون کدامند؟

❖ **سن:** هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در سنین میانسالی پر فشاری خون در آقایان شایعتر است. پر فشاری خون در خانمها بعد از یائسگی بیشتر است.



❖ سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان

والدینی که پر فشاری خون دارند بیشتر است

❖ چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد، فشار وارد

بر دیواره عروق بیشتر می شود.

❖ عدم فعالیت فیزیکی: فردی که فعالیت فیزیکی ندارد

اصولا نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی می شود.

❖ سیگار / تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع بالا

می برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

❖ غذاهای پرنمک: خوردن غذا های پر نمک موجب

نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

❖ توصیه کلیدی متخصصان تغذیه به منظور پیشگیری و

درمان افزایش فشارخون:

از مصرف غذاهای شور مانند گوشتهای نمک سود شده، کنسروی، همبرگر، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی شور و دودی، سوپ های آماده، آجیل های شور، ترشی های آماده و پرهیز کنید. در برنامه غذایی روزانه از میوه جات، سبزیجات، حبوبات و غلات استفاده شود.

مصرف انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها (بادام، فندق، گردو که شور نباشند)، حبوبات و غلات و نان سبوس دار استفاده شود. (بدلیل داشتن منیزیم و خاصیت گشاد کنندگی عروق).



مصرف شیروفرآورده های لبنی کم چرب (بدلیل داشتن کلسیم و کاهش فشارخون)

از روغنهای حیوانی مانند مسکه و پیه استفاده نشود و از روغنهای گیاهی زیتون و کنجد و ذرت و آفتابگردان استفاده نمایید.

استفاده از نمک برای پخت غذا محدود شود و از نمکدان بر سر سفره استفاده نشود.

استفاده از ماهی هایی مانند قزل الا، ساردین، و شاه ماهی بدلیل اینکه سرشار از امگا ۳، منیزیم و کلسیم، هستند.

کاهش مصرف اسفناج، شلغم، ریواس، کرفس و چغندر (بدلیل داشتن نمک فراوان)

پرهیز از مصرف غذا در رستوران ها تا حد امکان انجام پیاده روی در جهت پیشگیری و کاهش فشارخون موثر است

❖ کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل

میزان سدیم در سلول های بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

❖ کمبود شدید ویتامین D در تغذیه: کمبود ویتامین D با تاثیری

که روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشار تاثیر بگذارد.

❖ مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

❖ استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می

شوند اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است اما می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند. کیفیت پایین خواب بصورت مزمن می تواند باعث افزایش فشار خون حمله ای و افزایش مداوم فشار خون در ساعات بعد از ظهر و عصر شود.

