

# فشار خون بالا

## شناسنامه بروشور

عنوان	فشار خون بالا
تهیه کننده	ناصر فر بود
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/54

## تعریف

فشار خون بالا یا پرفشاری خون یک بیماری قلبی عروقی است. فشار خون بالا زمانی شکل می گیرد که گردش خون در سراسر بدن با دشواری انجام می شود. این شرایط می تواند به واسطه تنگ شدن شریان ها یا نوعی از انسداد شکل بگیرد.

برخی فشار خون بالا را به عنوان «قاتل خاموش» می شناسند. این به دلیل آن است که در مراحل اولیه، هیچ نشانه ای ندارد و بیشتر مردم نشانه های اندک موجود را نیز نادیده می گیرند. این مساله به طور معمول تا زمانی که آنها از شرایطی وخیم تر رنج ببرند، ادامه می یابد.

میزان فشار خون نرمال (مطلوب) کمتر از ۱۲۰/۸۰ mm Hg است.

فشار خون ۱۸۰ روی ۱۱۰ بحرانی است و اورژانسی نیاز به درمان دارد.

علائم فشار خون بالا عموماً محدود هستند و گاهی هیچ نشانه ای از این بیماری در فرد دیده نمی شود. خیلی از افراد بدون آنکه اطلاعی از آن داشته باشند، سال ها دچار این بیماری هستند.

## برخی از علائم فشار خون بالا عبارتند از:

- سردرد شدید،

- سر گیجه،

- مشکلات بینایی،

- درد قفسه سینه،

- تنفس سخت،

- ضربان قلب نا منظم،

- وجود خون در ادرار،

- اضطراب شدید،

- تنگی نفس،

- خونریزی بینی.

## درمان:

عبارتند از سبک زندگی سالم، رژیم غذایی کم نمک و فعالیت بدنی زیاد، مصرف داروهای کاهنده فشار خون، کاهش استرس، رسیدن به وزن مناسب، کاهش مصرف گوشت، افزایش مصرف میوه و سبزی محسوب می شود.

## عوارض:

در ابتدا فشار خون بالا آسیب بزرگی را موجب نمی شود. اما با گذشت زمان، سیستم های بدن را تغییر می دهد. فشار خون بالا حتی می تواند موجب بیماری هایی شود که زندگی فرد را در معرض تهدید قرار می دهند.

-حملات قلبی،

-سکته مغزی،

-نارسایی قلبی،

-تصلب شرایین،

-بیماری های کلیوی،

-بیماری های چشم.

## راههای پیشگیری

\*توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشار خون:

-ترک مصرف الکل

-مصرف نکردن دخانیات

-تشخیص زودرس از طریق غربالگری(پیدا کردن افراد مبتلا و

پیگیری و درمان آن)

-سازگاری با فشار روحی-روانی

-از تجویز مکمل های مثل کلسیم منیزیم یا پتاسیم خودداری شود

-**تحرك بدنی:** روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش می تواند به پایین آوردن فشار خون منجر شود. اگر شما تا به حال غیر فعال بوده اید، با پزشک خود درباره ورزش های امن صحبت کنید. شروع ورزش باید برای شما به آرامی باشد و آن هم با راه رفتن یا دوچرخه سواری. به تدریج سطح فعالیت های متوسط یا شدید را به روال خود اضافه کنید. حداقل دو روز در هفته ورزش های تقویت عضلات را انجام دهید.

-**پیروی از رژیم غذایی دش:** این رژیم می تواند نقش موثری در کاهش فشار خون داشته باشد. رژیم غذایی دش شامل خوردن میوه، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، لبنیات کم چرب، گوشت بدون چربی، ماهی و ... است. چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول، غذاهای فرآوری شده، لبنیات پرچرب، گوشت پرچرب از این رژیم حذف شده اند.

-**کم کردن میزان نمک:** اگر دارای فشار خون بالا هستید، میزان مصرف سدیم خود را طبق توصیه انجمن قلب آمریکا به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز برسانید یعنی کمی بیش از نیم قاشق غذاخوری..

-**کنترل وزن:** وزن و فشار خون دو عامل در کنار هم هستند. در این میان چربی اضافه دور کمر بسیار مهم است و به آن چربی احشایی گفته می شود. این چربی می تواند خطرات مرتبط با سلامت از جمله فشار خون بالا، را افزایش دهد.

### راهنمای فعالیت بدنی:

-تمام ورزش ها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد. ورزش های استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی بطور

پیایی برای مدتی ادامه داشته باشند، مثل راه رفتن سریع، دویدن، دوچرخه سواری و طناب زدن.

-سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد. به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید، نه به اندازه ای که از پا بیافتید. سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه در حین ورزش ضمن نفس زدن بتوان صحبت کرد.

-همیشه قبل از شروع ورزش، خود را با حرکات ورزشی ملایم و نرمش گرم کنید.

-برای خاتمه ورزش، بطور ناگهانی ورزش را تمام نکنید. سعی کنید برای چند دقیقه با حرکات ملایم تر به ورزش ادامه دهید.

-تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید. درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید. در شرایط درد عضلانی در واقع بدن میگوید: ورزش کافی است.

-بهتر است حداقل هفته ای ۵ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتی که نتوانید یک جا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید میتوان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.

### منابع:

-پرستاری بیماریهای داخلی و جراحی برونر و سوارث بیماریهای قلب و عروق. (2020).

نوبت دهی اینترنتی



آموزش به بیمار و مراجعین



مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان- بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4- 07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>