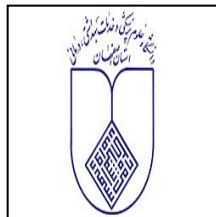


آموزش هنگام بستری

شبکه بهداشت و درمان
اردستان، بیمارستان شهید
دکتر بهشتی



تلفن بیمارستان: ۵۴۲۴۴۱۱۲

واحد آموزش به بیمار - کد 4.CCU.PE

بازنگری: دی ۹۷

افزایش فشارخون و مراقبت از

آن



- ♦ از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم نمایید.
- ♦ از مصرف لبنیات پر چربی خودداری کنید.
- ♦ از مصرف گوشت قرمز پر چربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.
- ♦ در صورت استفاده از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی، پوست آن را قبل از پخت جدا نمایید.
- ♦ از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید.
- ♦ مصرف کره، خامه، و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.
- ♦ سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- ♦ جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و دارو های پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- ♦ از ایستادن طولانی مدت پرهیزید.
- ♦ از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- ♦ اگر احساس سر گیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.



توصیه های عمومی

- ♦ سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- ♦ روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- ♦ پاسخ افراد به دارو ها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز دارو های مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.
- ♦ برای پیشگیری از تداخل دارویی با دارو های فشار خون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- ♦ دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی دارو ها خودداری کنید.
- ♦ سیگار نکشید.
- ♦ از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود.
- ♦ ورزش های منظم هوازی انجام دهید.
- ♦ از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- ♦ نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نا محسوس موجود است. بنا بر این هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.
- ♦ از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند: غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شور ها (خیار شور و...) پرهیزید.

فشار خون چیست؟

* فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی در بیماریهای قلبی- عروقی است. فشار خون بالا به افزایش فشار ناشی از جریان خون به دیواره رگ های خونی گفته می شود. فشار خون بالا را «کشنده خاموش» نیز می گویند، زیرا تا مراحل آخر که منجر به سکته قلبی یا مغزی می شود اکثراً هیچ علامتی ندارد.

* فشار خون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشار خون شما حد اکثر مقدار خود را دارد و عصر ها فشار خون کاهش یافته و در شب به حد اقل خود میرسد.

فشار خون بالا چیست؟

* فشار خون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه بندی می شود و به حد اقل ۲ بار فشار خون بیش از ۹۰/۱۴۰، فشار خون بالا گفته می شود.



علل

* معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

* بیماری مزمن کلیه، تنگی و گرفتگی عروق، سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، کم تحرکی، ارث

علائم شایع

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند، حتماً فشار خون خود را سالی یک بار کنترل کنید. از علائمی که احتمالاً مربوط به افزایش فشار خون هستند:

سر درد، تاری دید، خستگی، سر گیجه خون ریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را می توان نام برد.

عوارض

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه، عوارض چشمی

افزایش طولانی مدت فشار خون بالا نهایتاً به عروق سر تا سر بدن از جمله عروق اندام های حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، رگ های اندام ها، قلب و چشم آسیب می رساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده شامل

صدمه به رگ ها پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختی شریان ها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نا رسایی قلبی، سکته مغزی با علائم تغییرات بینایی و گفتاری، سر گیجه، ضعف و سقوط ناگهانی یا فلج موقت یک طرف بدن و در نهایت اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.

شایع ترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا

عدم پیروی از دستورات دارویی است. اگر فشار خون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگ های بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسیرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی در نتیجه باید علاوه بر درمان فشار خون به اصلاح عوامل فوق هم توجه داشت.