

فشارخون



تهیه کننده

معصومه رضائی (سوپروایزر آموزش سلامت همگانی)

تائید کننده

هانده بکران (مترون – سوپروایزر آموزشی)

۱۳۹۹

فشارخون چیست؟

فشارخون یکی از مهمترین مشکلات سلامتی عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا است. از آن جا که فشارخون بالا بدون علامت است بهترین راه شناسایی آن اندازه گیری فشارخون است. برای این که خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو فشارخون نامیده می شود و مولد آن قلب است.

در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند. اعداد این دو سطح به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه نشان داده می شود.

فشارخون طبیعی:

در یک فرد سالم در حال استراحت فشارخوف کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

فقط پزشک می تواند تایید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است.

اگر فشارخون بالا بموقع شناخته شود و بموقع درمان و کنترل گردد می تواند بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد. فشارخون بالا معمولاً بدون علامت است و به آن قاتل بی صدا (خاموش) می گویند.

عوارض شایع فشارخون بالا

مهمترین عضوهایی که به علت پر فشاری خون آسیب می بیند شامل قلب، مغزو کلیه ها می باشد.

بزرگی و ضخیم شدن بطن چپ قلب، نارسایی قلب، تنگی عروق قلبی، سکت قلبی، سکت مغزی، نارسایی کلیوی از عوارض فشارخون بالا می باشد که بسیار خطرناک است. چشم عضو دیگری است که در بیماری فشارخون بالا اختلال پیدا میکند که این اختلال از تاری دید تا کوری و خونریزی ته چشم است.

رژیم غذایی و مراقبت در منزل

- از گوشتهای چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.
- حبوبات مثل عدس، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید
- سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.
- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و میوه ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)
- گوجه فرنگی، موز، پرتغال و سیب زمینی که پتاسیم دارند مصرف کنید.
- غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه کنید.
- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید. (حداکثر ۳ عدد در هفته)

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید :

سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی ، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه ، تاری دید و تنگی نفس



درمان دارویی :

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز میشود که فشار خون آنها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی هم چنان بالا باشد .

میزان فشار خون بیمار و وجود عوامل خطر دیگر همراه با فشار خوف بالا مثل دیابت ، چاقی، اختلال چربی خون و ... در تصمیم گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تاثیر دارند .

بیماران مبتلا به فشار خون که دارو مصرف می کنند :

- خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آب نبات برطرف میشود.

- داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید .

- داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید.

- فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

- داروها، فشار خون را درمان نمیکند، بلکه آن را کنترل مینماید .مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

-مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

-مصرف غذاهایی از قبیل گوشت امعا و احشا (جگر، مغز، دل، قلوه) و کله پاچه و گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کره شور، سوپ های پودری و آماده ،نان های نمک دار، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت، شکلات و نوشابه های گازدار شیرین را محدود کنید.

- با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص)

- از انجام ورزشهای سنگین مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون میشود پرهیز کنید.

- در صورتی که سیگار یا الکل مصرف میکنید جهت ترک آن زیر نظر پزشک با برنامه ریزی اقدام کنید.

- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر میکنید شما را ناراحت میکند اجتناب کنید.

- چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)

-سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضا خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد و روزانه فشارخون خود را کنترل کنید.