

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت آموزشی فشار خون

توجه به تنظیم فشار خون در سلامتی و طول عمر
موثر است



منبع: برونر سودارث

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: مرداد ۱۴۰۱
واحد ارتقاء سلامت (مژگان حاجی علی عسگر)

تدوین: واحد آموزش (اردیبهشت ۹۶)

با این اطلاعات چه باید بکنیم؟

در صورتی که پزشک شما پرفشاری خون را تشخیص داده است شما می توانید آن را به وسیله داروها و تغییرات در شیوه زندگی کنترل کنید و مصرف روزانه داروها دقیقاً مطابق دستورات پزشک بسیار مهم است زیرا مصرف نکردن یک نوبت از دارو می تواند منجر به افزایش فشار خون و افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

پس از آن که پرفشاری خون تشخیص داده شد شما باید به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید (معمولاً یک بار در روز به مدت سه ماه متوالی) تا از کفایت درمان مطمئن شوید. هدف اصلی درمان، کاهش فشار خون سیستولی به زیر ۱۴۰ میلیمتر جیوه است و فشار دیاستولی به زیر ۹۰ میلیمتر جیوه است. در صورتی که مبتلا به دیابت یا بیماری کلیوی هستید، هدف از درمان کاهش فشار خون به زیر ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه خواهد بود. اندازه گیری فشار خون در منزل و آوردن نتیجه مکتوب آن در هر ملاقات با پزشک می توانند در تنظیم دوز داروها و اجرای برنامه درمانی موثر و کارآمد باشد.

۴- مصرف نمک را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.

۴- به ورزش هایی مانند راه رفتن سریع بپردازید (حداقل ۳۰ دقیقه در روز و اکثر روزهای هفته)

۵- سیگار را ترک کنید. در برخی از موارد که فشار خون بالا با مقادیر معمول دارو و رعایت توصیه های فوق مهار نمی شود یا در برخی شرایط دیگر به صلاحدید پزشک ممکن است بررسی های بیشتری برای یافتن علت فشار خون بالا لازم باشد.



فشار خون



فشار خون چیست ؟

زمانی که خون در بدن جریان پیدا می کند به دیواره شریان ها فشار وارد می کند. قدرت این فشار به شریان ها " فشار خون " نامیده می شود. فشار خون دو قسمت دارد . به عنوان مثال ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه است . عدد اول مربوط به زمانی است که قلب در حالت انقباض (سیستول) است و عدد دوم زمانی است که قلب در حالت استراحت بین دو ضربه است (دیاستول). فشار خون اندازه گیری نیروی وارد شده به شریان ها است.

پرفشاری خون چیست ؟

پرفشاری خون یا افزایش فشار خون یعنی بالا رفتن فشار خون که یکی از علل اصلی بیماری های

قلب و عروق است . پرفشاری خون به میزان زیادی خطر ابتلای به حمله قلبی ، سکتة و نارسایی کلیوی را افزایش می دهد و می تواند باعث مرگ بیمار شود. از آنجایی که بیشتر افراد مبتلا به پرفشاری خون علامتی ندارند به آن (قاتل خاموش) گفته می شود.

پرفشاری خون یا افزایش فشار خون یعنی :

بالا رفتن فشار خون که یکی از علل اصلی بیماری های قلب و عروق است . در بررسی های انجام شده در ایران ، پرفشاری خون رایج ترین علت مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر بوده است . در تمام نژادها خطر ابتلا به پرفشاری خون با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

عامل ایجاد پرفشاری خون چیست ؟

دو نوع پرفشاری خون وجود دارد .

- فشار خون اولیه
- فشار خون ثانویه

بیشتر موارد پرفشاری خون از نوع اولیه هستند و عامل آن ناشناخته است اما زمینه ژنتیک و عواملی مانند مصرف زیاد نمک ، چاقی ، مصرف دخانیات ، نوشیدن الکل و استعمال داروهای خاص در ایجاد آن نقش ایفا می کنند . هورمونهایی که توسط کلیه و عروق خونی تولید می شوند نقش کلیدی در ایجاد و تداوم پرفشاری خون اولیه دارند.

پرفشاری خون ثانویه ناشی از سایر بیماری ها مانند بیماری کلیه ، دیابت و پرکاری غدد فوق کلیوی می باشد . مصرف زیاد نمک ، چاقی ، مصرف دخانیات ، نوشیدن الکل و استعمال داروهای خاص در ایجاد پرفشاری خون نقش مهمی ایفا می کنند.

پرفشاری خون چگونه تشخیص داده می شود؟

پرفشاری خون به راحتی با اندازه گیری فشار خون توسط یک فشارسنج طبی تشخیص داده می شود برای تشخیص فشار خون بالا ، ثبت بالا بودن فشار خون در دو نوبت ضروری است . بهتر است قبل از اندازه گیری فشار خون ۲۰ الی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی نداشته باشید و چای ، قهوه و سیگار مصرف نکرده باشید همچنین در هر بیمار مبتلا به فشار خون بالا انجام پاره ای از آزمایش های اولیه از قبیل بررسی قند و چربی خون لازم است.

توصیه هایی برای تغییر در شیوه زندگی و

اقدامات خود مراقبتی :

- ۱- وزن خود را در محدوده سلامت نگه دارید .
- ۲- مصرف کل چربی و چربی اشباع شده را در ترکیب غذایی خود کاهش دهید . مقدار زیادی از سبزیجات و میوه ها مصرف کنید و از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.