



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد
<http://fzhh.bums.ac.ir>

۰۷۶۳۵۴۲۱۵۷۸-۰۷۶۳۵۴۲۱۶۸

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=23

عنوان	فشار خون
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲
ناظر کیفی	سوپر وایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک داخلی - قلب

علائم هشدار دهنده:

سرگیجه درد کوبنده گیجی
تپش قلب خونریزی از بینی تنگی نفس

نکاتی مهم برای اندازه گیری فشارخون

فشار خون در دو سطح اندازه گیری میشود. فشار خون حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم زمانی است که قلب منقبض میشود و خون وارد سرخرگ میگردد و فشار خون حداقل یا دیاستول با سیستم رباتیک که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشارخون به حداقل خود میرسد.

حدود نیم ساعت قبل از گرفتن فشارخون از مصرف نوشیدنی های کافئین دار (قهوه، چایی، نوشابه های انرژی زا...) خودداری کنید و نیز از انجام فعالیت های شدید بدنی خودداری کنید . هنگام گرفتن فشارخون بطور صحیح بنشینید دستها و پاهای خود را بطور ضربدری روی هم قرار ندهید و کف پایتان روی زمین باشد.

دستی که کاف فشارخون دور آن بسته شده هم سطح قلب روی تکیه گاه قرار دهید.

مصرف منابع غنی باعث کاهش فشار خون شده .

جهت سلامت کلی قلب و عروق حداقل امکان از مصرف چربی های اشباع شده نظیر روغن های جامد و کلسترول در رژیم غذایی خودداری نمائید.

فشار خون را بصورت روتین اندازه گیری نمائید در صورت مشاهده علائم به پزشک مراجعه نموده و طبق دستور پزشک دارو مصرف کنید



فشار خون

فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد میشود را فشار خون میگویند.

هیپر تانسیون به فشار خون بیشتر از ۹۰/۱۴۰ MMHg

که طی دو یا سه بار اندازه گیری مداوم حاصل گردد گفته میشود. در صورتیکه فشار خون کنترل نگردد میتواند نتایج نامطلوبی بصورت:

سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، حوادث عروقی - مغزی مانند سکته های مغزی، اختلالات بینایی و ... داشته باشد.

با توجه به اهمیت بیماری و عواقب نامطلوب ناشی از آن پیگیری درمان و مراقبت امری ضروری است.



علل شایع فشار خون:

علل قطعی فشار خون هنوز شناخته نشد است. اما بر اساس تحقیقات عوامل زیر در ایجاد آن نقش دارد.

وزن بالا، رژیم غذایی پر سدیم یا با چربی اشباع زیاد

مصرف الکل، استرس بیش از حد

افزایش سن، وراثت

جنس (فشار خون بالا در مردان شایعتر از زنان است)

سیگار، بیماری کلیوی مزمن، اختلالات فوق کلیه، تیروئید

بعضی از داروهای مهارکننده اشتها، بیماری دیابت، زندگی کم تحرک

درمان فشار خون

درمان فشار خون یعنی کنترل آن در حد پایین تر از ۹۰/۱۴۰ MMHg فشار خون با استفاده از تغییر شیوه زندگی و گاهی با استفاده از دارو درمان میشود.

نکات زیر در جهت تغییر شیوه زندگی به شما کمک مینماید

اگر افزایش وزن دارید وزن خود را کم کنید

در صورت استفاده از الکل و سیگار مصرف آنرا قطع نمایید

سعی کنید فعالیت جسمی منظمی داشته باشید. (پیاده روی صحیح ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز)

در صورت امکان از مشاغل و محل زندگی پر استرس دوری نمایید

در صورت امکان با یک متخصص در جهت دستیابی به رژیم غذایی مناسب مشورت نمایید شما باید در تغذیه خود به نکات زیر توجه داشته باشید.

محدودیت در مصرف سدیم (حداکثر مصرف نمک روزانه شما ۵ گرم است)

به میزان کافی منیزیم، پتاسیم و کلسیم مصرف کنید.

میوههایی چون موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو فانگور و آلوها سرشار از پتاسیم هستند

سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، حبوبات و سبزی های مقادیر فراوان پتاسیم دارن

منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار، مرغ و سیب زمینی میباشد.

شیر و لبنیات و ماهی حاوی کلسیم می باشد.

غذاهایی چون سوسیس، کالباس، ترشی ها و شور ها و چیپس و چاشنی های کارخانه ای، کنسروها باعث افزایش فشار خون میشوند.