



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

فشار خون چیست؟

واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: زهرا عزیزی

کارشناس ارشد پرستاری

منبع: دستورالعمل ابلاغی از وزارت بهداشت

آدرس: فسا میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

شهریور 1405

فشار

خون

چیست؟

فشار خون، نیرویی است که خون هنگام جریان یافتن در رگها به دیواره سرخرگها وارد می‌کند. فشار خون با دو عدد، بر حسب میلی‌متر جیوه بیان می‌شود. فشار سیستولیک: عدد بالاتر است و فشار وارد شده به دیواره رگها هنگام انقباض قلب را نشان می‌دهد. فشار دیاستولیک: عدد پایین‌تر است و فشار موجود در رگها بین دو ضریان قلب، هنگام استراحت قلب، را نشان می‌دهد. برای مثال، فشار خون 80/120 mmHg به معنای فشار سیستولیک 120 و فشار دیاستولیک 80 است. پرفشاری خون اغلب بدون علامت مشخص است و به همین دلیل به آن «قاتل خاموش» گفته می‌شود. ممکن است فرد سالها فشار خون بالا داشته باشد، بدون اینکه احساس بیماری کند. بنابراین اندازه‌گیری منظم فشار خون اهمیت زیادی دارد.

چه عواملی خطر ابتلا به پرفشاری خون را افزایش

می‌دهند؟

1. با افزایش سن، احتمال ابتلا به پرفشاری خون افزایش می‌یابد؛ با این حال، پرفشاری خون می‌تواند در هر سنی ایجاد شود.
2. داشتن سابقه پرفشاری خون در اعضای خانواده می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهد.
3. افزایش وزن با افزایش خطر پرفشاری خون همراه است. کاهش وزن در افراد دارای اضافه‌وزن می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
4. نداشتن فعالیت بدنی منظم خطر افزایش فشار خون و اضافه‌وزن را بیشتر می‌کند.

5. سیگار و سایر محصولات دخانی به رگهای خونی آسیب می‌رسانند و خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهند. ترک سیگار یکی از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت قلب و عروق است.

6. مصرف الکل می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. برای پیشگیری و کنترل فشار خون، پرهیز از الکل توصیه می‌شود.

7. دیابت، بیماری مزمن کلیه، آپنه خواب، اختلالات تیروئید و برخی بیماری‌ها یا داروها می‌توانند با افزایش فشار خون همراه باشند.

8. مصرف زیاد غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فودها، چربی‌های اشباع و غذاهای پر نمک و مصرف کم میوه و سبزیجات با افزایش خطر پرفشاری خون همراه است.

9. مصرف زیاد سدیم می‌تواند باعث احتباس آب در بدن و افزایش فشار خون شود.

چگونه از پرفشاری خون پیشگیری یا آن را کنترل کنیم؟

1. در برنامه غذایی خود بیشتر از موارد زیر استفاده کنید: سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل حبوبات، مغزها و دانه‌ها لبنیات کم‌چرب، ماهی و گوشت‌های کم‌چرب، مصرف غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فودها و غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع را کاهش دهید.
2. مصرف نمک را کاهش دهید: نمکدان را از سفره حذف کنید. هنگام طبخ غذا نمک کمتری استفاده کنید. مصرف کنسروها، غذاهای فرآوری‌شده و فست‌فودها را کاهش دهید. برای طعم دادن به غذا از سبزی‌های معطر، آبلیمو و ادویه‌های مناسب استفاده کنید.
3. اگر اضافه‌وزن یا چاقی دارید، کاهش وزن حتی به میزان حدود ۵ درصد وزن بدن می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامت

مهم‌ترین اقدامات برای کاهش خطر بیماری قلبی است. 6. استرس خود را مدیریت کنید: استرس می‌تواند به‌طور موقت فشار خون را افزایش دهد. فعالیت بدنی، خواب کافی، تمرینات تنفسی، آرام‌سازی و روش‌های مناسب مدیریت استرس می‌توانند به کنترل فشار خون کمک کنند. 7. فشار خون خود را منظم اندازه‌گیری کنید برای اندازه‌گیری دقیق‌تر: حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری آرام بنشینید. پشت شما تکیه داشته باشد. هر دو پا روی زمین قرار بگیرد. بازو روی سطحی قرار گیرد که تقریباً هم‌سطح قلب باشد. هنگام اندازه‌گیری صحبت نکنید. از دستگاه و کاف با اندازه مناسب استفاده کنید. نتایج اندازه‌گیری را ثبت کنید و در مراجعه بعدی به پزشک نشان دهید. داروهای مصرفی خود، از جمله داروهای بدون نسخه و مکمل‌ها را به پزشک اطلاع دهید. ویزیت‌های دوره‌ای خود را انجام دهید. درمان دارویی جایگزین اصلاح سبک زندگی نیست؛ هر دو برای کنترل مناسب فشار خون اهمیت دارند.

چه زمانی باید فوراً کمک پزشکی دریافت کنید؟

اگر فشار خون شما بیش از 120/80 mmHg است، چند دقیقه صبر کنید و دوباره آن را اندازه‌گیری کنید.

اگر همچنان بسیار بالا بود، در اسرع وقت با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.

اگر همراه با فشار خون بسیار بالا هر یک از علائم زیر را دارید، این وضعیت اورژانسی است و باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید:

درد یا فشار قفسه سینه

تنگی نفس شدید ضعف یا بی‌حسی ناگهانی، به‌ویژه در یک طرف بدن

اختلال ناگهانی در تکلم تغییر ناگهانی بینایی

برای بیماری که دچار پر فشاری خون است چه توصیه و آموزش هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

1- داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی می‌توانید پرسید.

2- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می‌کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم مشاوره کنید.

3- استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید. تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصاً زمانی که می‌بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد. بارها دیده شد افراد تحت رژیم درست زمانی که به اثر گذاری نزدیک می‌شوند شکیبائی خود را از دست می‌دهند.

در مراجعه به پزشک چه اطلاعاتی همراه داشته باشیم؟ برای استفاده بهتر از زمان ویزیت: سؤالات خود را از قبل یادداشت کنید. نتایج اندازه‌گیری فشار خون در منزل را همراه داشته باشید. فهرست تمام داروها و مکمل‌های مصرفی خود را تهیه کنید. عوارض یا علائم جدید را یادداشت کنید. سابقه بیماری‌های مهم مانند دیابت، بیماری کلیه، بیماری قلبی و سکتة مغزی را به پزشک اطلاع دهید. اگر فردی از خانواده در مراقبت از شما نقش دارد، در صورت امکان او را در جریان برنامه درمانی قرار دهید.

به یاد داشته باشید:

پرفشاری خون ممکن است بدون علامت باشد، اما بی‌علامت بودن به معنای بی‌خطر بودن آن نیست. کنترل منظم فشار خون، مصرف صحیح داروها، تغذیه سالم، کاهش مصرف نمک، فعالیت بدنی، کنترل وزن، ترک دخانیات و مدیریت استرس می‌توانند خطر عوارض قلبی، مغزی و کلیوی را کاهش دهند.

راهنمای فشارخون در بزرگسالان:

دسته بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
فشار خون افزایش یافته	120-129	کمتر از 80
پرفشاری خون مرحله 1	130-139	80-89
پرفشاری خون مرحله 2	بیشتر از 140	بیشتر از 90