

به نام خدا

فشارخون، نیرویی است که عضلات قلب برای پمپ کردن در برابر عروق خونی اعمال می کند. فشارخون طبیعی ۱۲/۸ می باشد. فشارخون بالاتر از ۱۴/۹ بر اساس چند بار اندازه گیری یک فشارخون غیرطبیعی تلقی می شود. به پرفشاری خون قاتل خاموش نیز گفته می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

عوامل ایجاد کننده فشار خون :

- ◆ سابقه خانوادگی (ارث)
- ◆ اشخاص بالای ۵۰ سال
- ◆ چاقی
- ◆ اضطراب و استرس
- ◆ کشیدن سیگار و جویدن تنباکو
- ◆ غذاهای پر از نمک و پرچرب
- ◆ کسانی که بیماری دیابت و نقرس و بیماری کلیوی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون هستند.



علائم شایع فشار خون:

ممکن است بدون علامت بوده یا دارای علائم زیر باشد:

- ◆ سرگیجه
- ◆ خستگی
- ◆ تپش قلب
- ◆ سردرد کوبنده (سردرد صبحگاهی در پس سر)
- ◆ خونریزی از بینی

از عوارض پرفشاری خون سکته قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیه می باشد.

درمان :

- ◆ غذای کم نمک و کم چرب مصرف کنید
- ◆ به مدت ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید
- ◆ سیگار و قلیان نکشد
- ◆ الکل مصرف نکنید
- ◆ در صورت چاق بودن وزن خود را کم کنید

بیشتر بیماران مبتلا به فشار خون بالا نیازمند مصرف دارو هستند حتماً به پزشک مراجعه کرده و داروی مورد نیاز خود را دریافت کنید.

مراقبت ها :

- ۱- رژیم غذایی باید سرشار از میوه ها، سبزیجات برگ سبز، همه غلات و محصولات لبنی کم چرب باشد.
- ۲- خوردن غذاهای کنسروی ممنوع، به دلیل سدیم بالای موجود در کنسروها از خوردن آن پرهیز کنید.
- ۳- از خوردن گوشت قرمز، کره، خامه، سوسیس، کالباس، دل و جگر و کله پاچه به دلیل چربی حیوانی بالا اجتناب کنید.
- ۴- برای داشتن یک برنامه غذایی سالم به متخصص تغذیه مراجعه کنید.
- ۵- چای و قهوه غلیظ ننوشید.
- ۶- محیطی آرام داشته باشد، از هر عاملی که باعث استرس در شما می شود دوری کنید.
- ۷- ورزش هایی مثل قدم زدن و دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری در صورت نداشتن ممانعت انجام دهید. وزنه برداری و هر گونه ورزشی که باعث می شود فشار زیاد را متحمل شوید انجام ندهید چون فشار خون را بالا می برد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهیدبهبشتی بندرانزلی

فشارخون



تهیه کننده :

مریم جمائیلی / کارشناس ارشد پرستاری

گروه هدف : تمامی افراد جامعه

تابستان ۹۷

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

منابع : ترجمه نصیریانی، خدیجه، خواجه امینیان، محمدرضا، حبیبی،

علیرضا، ایمانی، معصومه - هندبوک آموزش به بیمار کانایو - نشر تهران

جامعه نگر، ۱۳۹۱

آموزش به مددخواه :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۸- هنگام برخاستن از تخت ابتدا لبه تخت بنشینید پاهای خود را از تخت آویزان کنید و بعد از گذشت لحظاتی بایستید. به یاد داشته باشید هیچ وقت چه در حالت نشسته و چه خوابیده یک دفعه از جای خود بلند نشوید و به آهستگی این کار را انجام دهید.

۹- نوبت های دکتر خود را به یاد داشته باشید و دفتر چه ای تهیه کرده و یادداشت کنید ، پی گیریهای منظم داشته باشید.

۱۰- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کرده و هیچ دارویی را خودسرانه قطع نکنید و یا زیادتر از دستور داده شده مصرف نکنید.

۱۱- در مواقعی که سرگیجه شدید یا خونریزی از بینی دارید و سردردی دارید که کوبنده است و احساس گیجی دارید و تنها هستید با شماره تلفن ۱۱۵ تماس گرفته تا شما را به بیمارستان انتقال دهند.



مجله اینترنتی ستاره
www.setare.com

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

