

# افزایش فشار خون



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش

## افزایش فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که عضله قلب برای پمپ کردن در برابر عروق خونی اعمال می کند. فشار خون طبیعی ۸۰/۱۲۰ می باشد فشار خون یک اختلال بی سرو صدا و غافلگیر کننده است بسیاری از بیماران بدون علامت هستند . فشار خون بدین معنی است که فشار در شریانها از حد طبیعی بالاتر است که به دو صورت طبقه بندی می شود :

## افزایش فشار خون اولیه :

شایعترین نوع فشار خون بوده که علت آن ناشناخته است اختلالات عاطفی ، آرث ، مصرف زیاد قهوه ، سیگار و داروهای محرک ممکن است در بروز آن نقش داشته باشند .

## افزایش فشار خون ثانویه :

در اکثر موارد به علت بیماریهای شریانی ، بیماریهای کلیوی ، استفاده از داروهای خاص ، تومورها و گاهی اوقات حاملگی اتفاق می افتد .



## علائم فشار خون بالا چیست :

بیماری فشار خون در مراحل اولیه بدون علامت است و ممکن است در یک معاینه بطور اتفاقی و یا بیمار قبل از اینکه متوجه فشار خون خود شود با عوارض ناشی از آن به پزشک مراجعه کند .

## عوامل مساعد کننده ابتلا به فشار

## خون چیست :

تاریخچه ابتلا خانوادگی ، گروه سنی ، اشخاص بالای ۵۰ سال ، چاقی ، استرس ، مصرف توتون و تنباکو ، سیگار ، رژیم غذایی پر نمک و پر از چربی اشباع شده ، دیابت ، نقرس ، بیماریهای کلیوی

## وجود علائم زیر شک به فشار خون را

## مطرح می سازد :

۱. سردردهای پس سری که اکثرا صبحگاهی بوده و به مرور زمان در طی روز کاهش می یابد می تواند با ضعف در دست و پا همراه باشد .
۲. تپش قلب ، خستگی زودرس ، تاری دید ، شب ادراری ، درد قفسه سینه ، تنگی نفس بخصوص در حین فعالیت
۳. احساس خفگی و تنگی نفس که فرد را شب هنگام از خواب بیدار می کند ، خون دماغ ، ورم دست و پا

## اگر فشار خون کنترل نشود چه

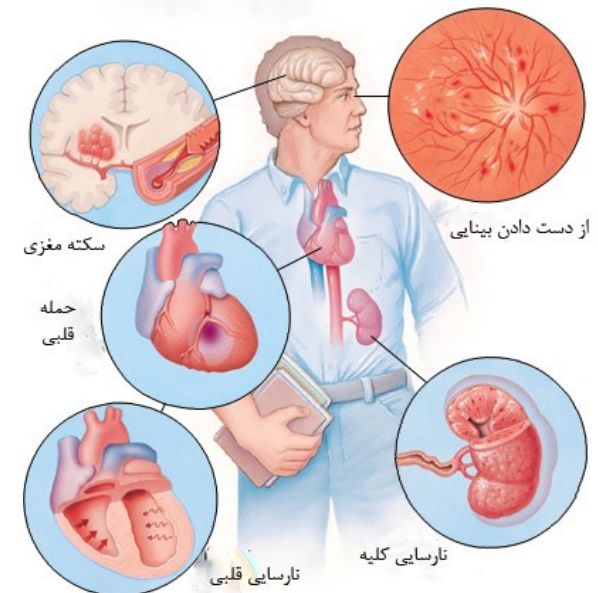
### عوارضی دارد؟

ازدیاد فشار خون درمان نشده احتمال آسیب عروق و آسیب به سایر ارگانهای بدن مانند قلب، مغز، کلیه، چشم و ... را افزایش می دهد.

### درمان:

شامل اقدامات زیر است:

۱. دارویی
۲. تغذیه ای
۳. غیر دارویی.



## نکات آموزشی:

۱. از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری نمائید.
۲. نمک موجب احتباس مایعات در بدن شده که باید از مصرف غذاها با نمک زیاد مثل فست فود و غذاهای کنسروی بپرهیزید.
۳. از مصرف غذا با چربی اشباع شده مثل: کره، خامه، چربی حیوانی، گوشت قرمز، جگر، دل و کله پاچه بپرهیزید.
۴. سعی کنید بیشتر غذاها بصورت آب پز مصرف شود.
۵. در صورت استفاده از گوشت از گوشت سفید (مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز استفاده نمائید و پوست آن را قبل از مصرف جدا کنید.
۶. در رژیم غذایی خود از غذاهای سرشار از میوه و سبزیجات، غلات، محصولات لبنی کم چرب استفاده نمائید.
۷. انجام تمرینات منظم ورزشی
۸. از کشیدن سیگار خودداری نمائید.
۹. قطع نوشیدنی های الکلی
۱۰. از مصرف قهوه و چای غلیظ بپرهیزید.
۱۱. روزانه فشار خود را در منزل اندازه بگیرید و جهت کنترل آن به پزشک مراجعه نمائید.

۱۲. داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق دستور پزشک مصرف نمائید.
۱۳. از ایستادن به مدت طولانی بپرهیزید.
۱۴. اگر احساس سرگیجه و غش کردید بلافاصله بنشینید.
۱۵. از حمام گرفتن با آب بسیار گرم خودداری نمائید.
۱۶. دوره درمان راحتی پس از بهبودی کامل ادامه دهید و از قطع ناگهانی دارو خودداری نمائید. زیرا مجدداً فشار خون را بالا می برد.
۱۷. یکی از اهداف درمان فشار خون اصلاح سبک زندگی است که خود شامل رژیم غذایی، ورزش کردن، کنترل استرس و اندازه گیری فشار خون توسط خود فرد و پیگیری مرتب پزشک است.

