- همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید .
- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می‌کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.
- حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون‌بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود .
- به صورت دوره‌ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

علائم هشدار:

اگر دچار سردرد،خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید،احساس ضعف در پاها ، بازوها یا عضلات صورت ، اشکال درصحبت کردن، تغییربینایی، بیحسی یک نیمه بدن ،خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید .

توجه:

وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر می کند

1. CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults—www.cdc.gov
2. American Heart Association: http://www.americanheart.org
3. National Heart, Lung, and Blood Institute: http: //www.nhlbi.nih.gov

بیمارستان حضرت رسول (ص)

فشارخون بالا (هیپرتانسیون)

پیشگیری، درمان و خود مراقبتی

- پرفشاری خون به چه معناست؟
- عوارض پرفشاری خون کدامند؟
- علائم پرفشاری خون کدامند؟

تهیه کننده : مسلم صفری

بخش : جراحی

فشار خون به چه معنی است؟

نیرویی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریـان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عـدد مهـم هستند. عدد اول (عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند.عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد(عدد کوچک تر) ودر حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

درجـــه بنـــدی فشارخون	فشار سیستولی (عدد بزرگ تر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشارخون	۱۳۹ – ۱۲۰	۸۹ – ۸۰
فشارخون بالا	۱۴۰ یا بالاتر	۹۰ یا بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست؟

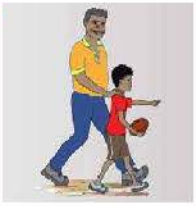
فشارخون‌بالا بطورمعمول هیچ‌گونه علامتی ندارد. . تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون‌بالا اندازه‌گیری فشارخون می‌باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می‌باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.

اثرات منفی فشارخون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی ، حمله قلبی، سختی وتصلب شرایین، آسیب چشم ،آسیب کلیه

روش های پیشگیری،کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه‌زندگی مانند **کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی** می‌توانند به همان اندازه **مصرف دارو**، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افرادمصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب‌های متعددی دارید و در صورتی‌که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون‌بالا موفق‌تر خواهد بود .



خودمراقبتی درفشارخون بالا:

- از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی ومصرف دارو) تا بهترین نتایج رابگیرید .
- ازمیزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افـرادی کـه تحـت درمـان فشـارخون مـی‌باشـند، بایـد فشـارخون خـود را بـا تنـاوب بیشـتری اندازه‌گیری نمایند. از پزشک خود در مـورد فاصـله زمـانی

مطلوب اندازه‌گیری فشارخون سوال نمایید. اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خـواهر و فرزندان) فشـارخون خـود را بـه طـور مـنظم انـدازه‌گیـری می‌نمایند .

- از پزشک خود وقت بگیریـد تـا وی بتوانـد درمـان شـما را کنتـرل نمـوده و در صـورت نیـاز آن را تصـحیح نمایـد . بـا پزشک خود در رابطه با نگرانی‌ها یا کنجکاوی‌های خـود در مورد درمانتان صحبت نمایید .
- از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چـرب ماننـد گوشـت قرمـز را کـاهش داده و مصـرف میـوه‌هـا و سبزیجات و غلات سبوس‌دار را افزایش دهید .همچنـین ۵ روز در هفتـه ورزش کنیـد (بهتـر اسـت هـرروز ورزش نمایید).
- روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشیدکه شما هیچگاه از روی وضعیت جسـمانی و احسـاس خودتـان نمی‌توانید بگوییدکه فشارخون‌تان چقدر می‌باشد .
- هربارکه در منزل فشارخون خود را اندازه می‌گیریـد، آنـرا در دفترچه‌ای یادداشت کنید. تاریخ و مقـدار انـدازه‌گیـری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعـدی بـا پزشـک ایـن دفترچه را همراه خود ببرید .
- با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشـارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.
- حتی اگرفشارخون شـما کنتـرل بـوده و احسـاس سـلامتی می‌کنید،به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید.آگاه باشید کـه شـرایط فعلـی بـه علـت مصـرف دارو بـوده و کـاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.