



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

فشار خون بالا



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی به بیمار

۱

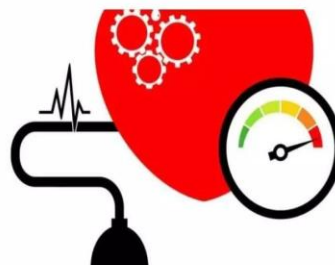
فشار خون چیست؟

فشارخون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر برحسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشارخون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشارخون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می رسد.

فشارخون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه بندی می شود و به حداقل دو بار فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰، فشارخون بالا گفته می شود.

علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشارخون بالا می شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الکل، قرصهای ضد بارداری و زندگی بدون تحرک است.



۲

علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشارخون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند، حتماً فشارخون خود را سالی یکبار کنترل کنید. از علایمی که احتمالاً مربوط به افزایش فشارخون هستند: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را می توان نام برد. افزایش طولانی مدت فشارخون بالا نهایتاً به عروق سرتاسر بدن از جمله عروق اندامهای حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، رگ های اندامها، قلب و چشم آسیب می رساند.

اثرات فشارخون کنترل نشده شامل:

مدمه به رگها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختی شریانها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی بصورت تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشارخون یا فلج موقت یک طرف بدن، همچنین اثر برروی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.

شایعترین علت عدم بهبودی فشارخون بالا:

عدم پیروی از دستورات دارویی است. افزایش مصرف نمک خوراکی سبب وخیم تر شدن فشار خون بالا می شود.

۳

اگر فشارخون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگهای بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی، باید علاوه بر درمان فشارخون به اصلاح عوامل فوق هم توجه داشت.

توصیه های عمومی:

- سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- روزانه فشارخون خود را کنترل کنید.
- پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشارخون شما بیابد.
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشارخون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- سیگار نکشید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش فشارخون مقاوم به درمان می شود.
- ورزشهای منظم هوازی انجام دهید.
- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.

۴

- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید، که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر موادغذایی مورد استفاده شما بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.
- از مصرف موادغذایی پر نمک مانند: غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیارشور و...) بپرهیزید.
- از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم نمایید.
- از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.
- از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.
- در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی، پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید.
- از مصرف کره، خامه، و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.
- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.

۵

- جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده فشارخون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید.
- از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.

همه در معرض فشارخون بالا هستیم. بیایید با رعایت سبک زندگی سالم از ابتلا به فشارخون پیشگیری کنیم.



با

آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

۶