



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

فشار خون بالا

تهیه کننده	مژگان کمالی کارشناس ارشد پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه دهقانی متخصص قلب
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	پرستاری برونر - بیماری های قلب و عروق ۲۰۲۲

- در صورت چاق بودن وزن خود را بکاهید و در کاستن وزن نیز توجه کنید که بدن نیاز به تمامی مواد غذایی دارد و قطع کامل یک سری از وعده غذایی اصلا توصیه نمی شود.
- از کشیدن سیگار و هرگونه توتون و تنباکو پرهیز کنید نیکوتین موجود در سیگار و تنباکو باعث تنگ شدن رگ ها و افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون می شود.
- از ایجاد فشار های عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک خود مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده ی فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.



- شیر و لبنیات علاوه بر کلسیم دارای دو عنصر مهم دیگر یعنی پتاسیم و منیزیم می باشد. مصرف آنها اثرات بسیار مطلوبی بر فشار خون بالا دارد.
- سبزیجات نیز منبع خوبی از منیزیم که کاهش دهنده فشار خون است می باشند. در سنین بالا به دلیل مشکلات دندان مصرف سبزیجات و میوه جات کاهش می یابد. و در این سنین برای جایگزین کردن این عنصر مهم از شیر می توان استفاده نمود.
- از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، سوسیس، کالباس، غذاهای کنسرو شده، چیپس و انواع شورها (خیارشور، پنیر شور و ...) پرهیزید.
- برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا انواع سرکه استفاده کنید.
- ورزش های منظم را در هوای آزاد انجام دهید. ۵ بار در هفته هر بار ۳۰- ۲۰ دقیقه (۱۵۰ دقیقه در هفته). به همین نسبت ورزش های سنگین تر می تواند خطر ساز باشد. و نه تنها فشار را پایین نمی آورد بلکه بالا هم می برد.

بیماری فشار خون بالا به حالتی گفته می شود که فشار بالا (سیستول) بیشتر از ۱۳۰ میلی متر جیوه و فشار پایین (دیاستول) بیشتر از ۸۰ میلیمتر جیوه باشد. البته فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه تعریف می شود.

پرفشاری خون بیماری مزمنی است که در صورت عدم درمان می تواند مشکلاتی از قبیل نارسایی کلیوی، ناتوانی جنسی، نارسایی قلبی، سکته های قلبی و حتی مشکلات عروق مغز، ناتوانی جنسی را نیز ایجاد کند.



عوامل تاثیر گذار بر فشار خون:

سن: هرچه سن بالاتر برود بیماری بیشتر بروز می کند.

جنس: در مردان بیشتر از زنان وجود دارد.

ژنتیک: در افرادی که سابقه فامیلی دارند بیشتر دیده می شود.

عوامل دیگر از قبیل استرس، سیگار، الکل، چاقی (به خصوص چاقی شکم)، رژیم غذایی پرنمک، کم تحرکی،

مصرف کورتون هاو قرص های جلوگیری تاثیرات قابل ملاحظه ای بر پرفشاری خون دارد.

- شیرین بیان، گل گاوزبان

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و بسیاری از افراد از بیماری خود اطلاع ندارند. به همین دلیل لازم است فشار خون خود را حداقل سالی یکبار کنترل کنید. علائم احتمالی عبارتند از:

- سردرد

- سرگیجه

- خونریزی از بینی

- تنگی نفس

- درد قفسه سینه و تاری دید

- احتباس ادراری و.....

اثرات فشار خون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگ ها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی و سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی مزمن کلیه، اختلال دید به علت خونریزی شبکیه

همین طور مصرف خودسرانه و یا قطع خودسرانه داروهای کاهنده فشار خون بدون مشورت پزشک عوارض جبران ناپذیری در پی دارد.

درمان فشار خون بالا:

- تغذیه سالم
- کاهش وزن
- ورزش
- مصرف دارو
- کاهش استرس های روانی

راههای پیشگیری از فشار خون بالا:

- به جای غذاهای سرخ کرده از غذاهای کبابی و آب پز استفاده نمایید.
- در صورت استفاده از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی، پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.
- از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.
- رژیم غذایی خود را بر پایه میوه جات، سبزیجات، غلات استوار نمایید. از آنجایی که