



پرفشاری خون یا (هایپرتانسیون)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۰-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش نفرولوژی - واحد آموزش سلامت

* از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برجسب مواد تشکیل دهنده آن ها دقت کنید.

* به جای غذاهای ناسالم و پرچرب از میوه و سبزیجات فراوان استفاده کنید.

اگر فشارخون خود را کنترل نکنید، با خطرات

جدی در سلامتی مواجه می شوید.

به خاطر داشته باشید پرفشاری خون اغلب دارای هیچ گونه

علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین

موضوع است.

به شکل منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید و در صورت توصیه پزشک آن را تحت درمان قرار دهید.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* مصرف نمک را محدود کنید.

* از لحاظ جسمانی فعال باشید، حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید.

* داروهای خود را به طور منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید. مصرف صحیح و به موقع داروهای تجویزی توسط پزشک باعث کنترل فشار خون شما می شود.

* با رعایت نکات ذکر شده سعی کنید سطح فشار خون خود را در حد نرمال نگه دارید.

* استرس های زندگی را کاهش داده و آن را کنترل کنید.

* سیگار نکشید و اگر سیگار می کشید، هرچه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.

* از پروتئین در حد معمول استفاده کنید، منابع پروتئین شامل ماهی، مرغ بدون پوست و سویا می باشد.

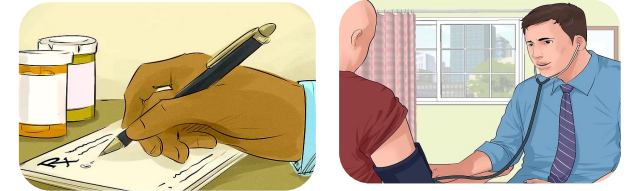
* مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.

* سعی کنید به سالم ترین شیوه غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز و بخارپز). تا حد امکان غذای سرخ شده مصرف نکنید.

* از غذاهای پر فیبر استفاده کنید، برخی از این مواد عبارتند از: جو، سبوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.



این مطالب به منظور آشنایی با بیماری پرفشاری خون (هایپرتانسیون) و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



فشار خون (هایپرتانسیون) چیست؟

فشار خون بالا یا هایپرتانسیون یک مسئله جدی است که عامل تهدید کننده زندگی به شمار می آید و زمانی اتفاق می افتد که فشار خون بیشتر از حد نرمال باشد.

در واقع فشار خون، فشاری است که در هر انقباض، عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می کند.

زمانی که پزشک یا پرستار فشار خون شما را اندازه گیری می کند، دو شماره را بیان می کنند برای مثال ۱۴۰ / ۹۰ که عدد بالایی فشار در زمان انقباض قلب و عدد پایینی فشار زمان استراحت قلب می باشد.

در صورت عدم درمان فشار خون، فعالیت قسمت های مختلف بدن مختل یا نارسا خواهد شد.



- * چشم ها: باعث خونریزی در شبکیه چشم می شود.
- * مغز: فشارخون بالا می تواند باعث خونریزی یا تورم در مغز یا سکته شود.
- * کلیه ها: فشارخون بالا کارکرد کلیه را مختل می نماید و باعث نارسایی کلیه ها می شود.
- * قلب: فشارخون بالا باعث حمله قلبی یا نارسایی قلب یا آسیب به رگ های بزرگ خونی قلب می شود.

علائم فشار خون بالا چیست؟

بزرگترین مشکل در مدیریت بیماران فشارخون بالا که اغلب بدون علامت است اما گاهی علائم زیر دیده می شود:

- * سردرد و گیجی
- * تهوع و استفراغ
- * تاری دید و گاهی تشنج
- * ضعف و بی حالی
- * اشکال در تکلم
- * تنگی نفس و درد قفسه سینه
- * درد در پشت یا بین شانه ها
- * ادرار قهوه ای یا خونی

چه اقداماتی در مواجهه با فشار خون بالا انجام می شود؟

- * آزمایش خون و ادرار
- * مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویز شده به صورت منظم
- * نوار قلب



فشار خون بالا چگونه درمان می شود؟

برای درمان فشار خون بالای اورژانسی، فرد باید در بیمارستان بستری و درمان شود و پزشک با استفاده از داروهای کاهنده فشار خون درمان را انجام می دهد. این داروها ممکن است خوراکی یا تزریقی باشند.

افرادی که فشار خون بالا دارند باید در یک بازه زمانی طولانی مدت درمان شوند و درمان ها شامل موارد زیر است:

* مصرف منظم داروها و کنترل مرتب فشار خون

* رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

* کنترل وزن و انجام ورزش روزانه

* پیشگیری از استرس و اضطراب

داروهای ضد فشار خون چگونه به شما کمک می کنند؟

* برخی داروها مانند گشادکننده های عروقی، کمک می کنند تا رگ های خونی باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد.

* سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد.

* یک داروی ادرار آور سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع کند.

خود مراقبتی بعد از ابتلا به فشار خون:

- * اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
- * غذاهای سالم و حاوی مقادیر پایین چربی و کلسترول مصرف کنید.

