



مرکز آموزشی درمانی شهدا تبریز

فشار خون بالا



کمیته آموزش به بیمار و همگانی

زیر نظر: دکتر امیری فر

تهیه و تنظیم: صنم رضاییان

تابستان 1403



آدرس: تبریز - گلشهر - بلوار گلستان - بیمارستان شهدا

Tell: 041-33893336

- 6- حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید.
- 7- به صورت دوره ای 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 در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از 180/100 با اورژانس (115) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

توجه:

وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشار خون را بیشتری کند

منابع:

- نشریه بنیاد قلب انگلستان مترجم: مرتضی مدنی نژاد
- پرستاری داخلی- جراحی برونر و سودارث

فشار خون طبیعی چند است؟

فشار خون معمولاً در قالب دو عدد بیان می شود که عدد اول یا بالاتر فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان ها را در حالت انقباض قلب نشان می دهد و عدد دوم یا پایین تر فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان میدهد. یعنی وقتی می گوئیم فشار خون کسی 12 روی 8 است در واقع فشار سیستولیک او 120 میلی متر جیوه و فشار دیاستولیک او 80 میلی متر جیوه است.

درجه بندی فشارخون	فشار سیستولی (عدد بزرگ تر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشارخون طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
مرحله پیش فشارخون	120 - 139	80 - 89
فشارخون بالا	140 یا بالاتر	90 یا بالاتر

فشار خون تحت تاثیر چه عواملی می باشد؟

سن: با افزایش سن خطر بروز فشار خون بیشتر می شود. اوایل میانسالی در مردان و بعد از یائسگی در زنان
نژاد: در سیاهپوستان شایع، سابقه خانوادگی، اضافه وزن، کم تحرکی،
استعمال دخانیات و الکل، مصرف بیش از اندازه سدیم، مصرف کمتر از اندازه پتاسیم، استرس حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد . تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون می باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.

اثرات منفی فشارخون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم، آسیب کلیه.

روش های پیشگیری، کنترل و درمان فشارخون بالا

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس، محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا موفقتر خواهد بود.

خودمراقبتی در فشارخون بالا:

1- از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید .

2- از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشارخون می باشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه گیری فشارخون سوال نمایید. اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند.

3- حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.



4- همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.

5- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید.