

تعریف:

فشارخون عبارت است از نیرویی که در اثر برخوردخون با دیواره سرخرگها به وجود می آید و باع ورود خون به سایر قسمت های بدن می شود.

بالا رفتن فشار یا هایپرتانسیون:

هنگامی که فشارخون بالای 140/90 براساس دویا بیش از دوبار اندازه گیری شنیده شود فرد دچار هایپرتانسیون می باشد.

علل فشارخون بالا:

بالارفتن سن ، استرس ، اضطراب ، رژیم غذایی پر نمک ، چاقی ، مصرف زیاد الکل ، مصرف زاد قهوه ، تنباکو ، مصرف سیگار ، زمینه خانوادگی فشارخون ، بیماری های کلیوی ، حاملگی و دیابت



علائم فشارخون بالا :

این بیماران می توانند سال ها بدون علامت باشند و یا ممکن است با علائمی مانند درد پس سر به خصوص صبح ها زمان بیدار شدن از خواب زیاد، سرگیجه ، خستگی ، تپش قلب ، درد های قفسه سینه و تنگی نفس همراه باشند. عده ای از افراد فکر می کنند اگر فقط دارو های تجویز شده را مصرف کنند فشارخونشان کنترل می شود در صورتیکه درمان های غیر دارویی اهمیت زیادی دارند.

عوارض فشارخون بالا:

افزایش فشارخون به رگ ها آسیب می رساند و در اثر آسیب های رگ های بدن خطر نارسایی کلیه ، نارسایی قلبی ، سکته قلبی و سکته مغزی بالایی رود.

معاینات دوره ای در بیماران مبتلا به فشارخون:

بیماران مبتلا به فشارخون بالا باید ماهانه یبار از جهات زیر مورد معاینه ی آزمایش قرار گیرند تا نسبت به وضع سلامتی خود اطمینان پیدا کنند.

1- معاینات دوره ای چشم از نظر بررسی خونریزی شبکیه

2- رادیوگرافی از قفسه سینه

3- آزمایش ادرار

4- سونوگرافی کلیه

5- گرفتن نوار قلب

6- بودن تحت نظر متخصص داخلی یاقلب

راه های کنترل فشارخون

1- **ترک سیگار:** سیگار و تنباکو حاوی ماده ای به نام نیکوتین می باشد که باعث تنگ شدن رگ ها و بالا رفتن فشار خون می شود. باقطع سیگار فشارخون بالا کاهش میابد و خطر بیماری قلبی کم شود.



2- کم کردن وزن و ورزش:

کاهش وزن در افراد چاق باف=عث کاسته شدن فشار خون می شود. همچنین ورزش سبک و منظم مثل پیاده روی ، آهسته دویدن یا شنا کردن به کاهش فشارخون و کم کردن وزن کمک خواهد کرد.

3- تغییر رژیم غذایی:

نمک فشارخون را بالا می برد پس ابتدا سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید. برای این کار چند نکته وجود دارد که می توان با رعایت آن ها وابستگی خود را به نمک کاهش داد. مثل :

اضافه کردن آلبیمو

عدم استفاده از نمک دان سر سفره

اضافه کردن چاشنی و ادویه به غذا به جای نمک جهت افزایش طعم و مزه

عدم استفاده از مصرف غذاهای کنسرو شده

4- مصرف پتاسیم:

غذاهای سرشار از پتاسیم تا حدودی فشارخون را کاهش می دهد. در رژیم روزانه خود از غلات ، میوه های تازه ، و سبزیجات استفاده کنید. گنجانیدن گوجه ، موز و زرد آلو در رژیم غذایی به دلیل داشتن پتاسیم بالا می باشد. سیب زمینی ، سیر ، کلم ، کدوسبز، قارچ ، سبزی ها حبوبات نیز از این نظر غنی هستند. رژیم غذایی کم چرب فشارخونتان را کاهش می دهد.





بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

افزایش فشار خون

کد سند: HS/PE19

تاریخ تدوین: 1397/2/1

شماره بازنگری: 01

عنوان سند: پمفلت آموزشی

ویژه بیماران

فعالیت و ورزش در بیماران فشار خون:

فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و روزانه حداقل نیم ساعت حرکات سبک ورزشی انجام دهید. پیاده روی تند به مدت 35 تا 45 دقیقه در روز می تواند شما را در کاهش فشارخونتان کمک نماید.

اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتما با پزشک خود مشورت کنید.

حرکات ورزشی باید به تدریج شروع شود و در صورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا درد قفسه سینه متوقف گردد.

بیماران مبتلا به فشارخون باید از ورزش ها و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی، پارو زدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری نمایند چون ممکن است فشارخون آن ها تا حد زیادی بالا رود.



5- کاهش استرس:

برطرف کردن استرس و داشتن آرامش خاطرنه تنها در درمان بیماری فشارخون بلکه در در مان و کنترل اکثر بیماری ها موثر است. ورزش و قرار دادن بدن در شرایطی آرام، بی دغدغه و بدون فشار، تنش و تنفس عمیق راهی خوب برای بدست آوردن و بازیابی انرژی و احساس سبکی و راحتی است.

6- کاهش و در نهایت قطع الکل

7- کنترل بیماری های زمینه ای مثل دیابت

دارو درمانی در بیماری فشارخون:

دارو های گوناگونی برای درمان بیماری فشارخون موجود کی باشد که با تجویز پزشک مصرف می گردد. هر بیماری که از داروی فشارخون استفاده میکند اگر دچار عوارضی مثل سرگیجه در حالت ایستادن اختلالات خواب، سرفه، خشکی دهان، سردرد، افسردگی، یبوست و ... شد باید به پزشک خود مراجعه کند تا بنا به تشخیص داروی دیگری جایگزین گردد. توجه شود که دارو های ضد فشار خون نباید به طور خود سرانه قطع گردد یا مقدار مصرف آن افزایش یا کاهش یابد و بیماری که داروی ضد فشارخون می خورد حتما باید تحت نظر پزشک باشد.

