



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پر فشاری خون (هیپرتانسیون) چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

کد: ۱۳

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

۲- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم میکند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوره کنید.

۳- استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیاد نه نگویند. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصاً زمانی که می بینید مدت‌ها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد. بارها دیده شد افراد تحت رژیم درست زمانی که به اثرگذاری نزدیک می شوند شکیبایی خود را از دست می دهند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سالهاست که همراه شمامست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبیا باشید.

۵- وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است بهتر است خود را برای طرح سوالات خود و پاسخ سوالات پزشک آماده کنید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر میشود.

- ▶ هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید بپرسید یادداشت کنید.
- ▶ هر علامتی که برایتان غیرعادی بوده یادداشت کنید. بندرت فشارخون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب می باشد پزشک ممکن است از علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسید. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییر در درمان دارویی بگیرد.

- ▶ اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی از فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکنه مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.

- ▶ لیست داروهای خود را، چه داروهای قلبی و غیر قلبی همراه داشته باشید.
- ▶ در صورت امکان کسی را از بستگان (ترجیحاً کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید. گاهی یادآوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد بیاورد.

جهت مشاهده فیلم آموزشی کلیک نمایید

پرفشاری خون (هیپر تانسیون)

فشار خون نیروی است که خون بر دیواره رگهائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگتر (فشار سیستولیک نامیده می شود) و وقتی که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دو، (فشار دیاستولیک نام دارد و درحقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است).) علائم پرفشاری خون ممکن است با سردرد، یبگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب خود را نشان دهد.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پرفشاری خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲		۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند؟

- سن
- نژاد
- سابقه خانوادگی
- چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد، برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.
- عدم فعالیت فیزیکی
- سیگار / تنباکو
- غذاهای پر نمک: خوردن غذاهای پر نمک موجب نگه داشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار بالا می رود.

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه

مصرف الکل

استرس

برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پرفشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پرفشاری خون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سید غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید مانند کشمش زردآلو، آرد سویا و سویوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید، نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن لپته ترشی که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگه دارید:

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پایین می آورد.

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل درآورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید:

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید، شما تعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش

قائلند. درحالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید. پس فعالانه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید.

۶- استرس را مدیریت کنید:

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیرگذار باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید:

در سن میان سالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ یا ۳ سال یکبار اندازه گیری کنید. از ۵۰ سالگی هر سال در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار خود را کنترل کنید.

۸- از طب مکمل هم سود ببرید:

اگرچه رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی در کاهش فشار خون مهم ترین اقدامات هستند اما بعضی از روش های قابل وصول در هر محیطی که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز مفید هستند. استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر می توانند موثر باشند. اگر داروهایی مصرف می کنید با پزشک خود در میان بگذارید. زیرا تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی به وجود می آورند که می تواند کشنده باشد.

برای بیماری که دچار پرفشاری خون است چه توصیه و آموزش

هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

۱- داروها را بخاطر عوارض احتمالی ویا این که قرصها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید بپرسید.

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید. - سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید. - بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید. - مصرف میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی) - مصرف غذاهایی از قبیل گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک‌دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید. - با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص) - از انجام ورزش‌های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می‌شود) پرهیز کنید. - در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید. - جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید. - سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب کنید. - چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه) - سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد. - خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه‌های نازک یخ یا آب‌نبات، خشکی دهان برطرف می‌شود. - داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید. - داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید. - داروها، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد. - مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید. 			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			