

فشار خون بالا



بیمارستان شهدای سروسن

تهیه و تدوین : مینا فتحی

سوپروایزر آموزشی

زیر نظر سرکار خانم دکتر مهشید فصیحیان

متخصص بیماریهای قلب و عروق

زمستان 1400

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره ی رگهای خونی.

علامت:

فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد که علائم زیر را نشان می دهد:

درد قفسه سینه - سردرد و سرگیجه - خونریزی از بینی - تاری دید - وزوز گوش ها - زود به نفس نفس افتادن و ضعیف شدن

عوارض:

عوارض قلبی: ضخیم شدن قلب و نارسایی قلبی

عوارض چشمی: تاری دید و سیاهی رفتن چشمها

عوارض مغزی: سکته مغزی

عوارض کلیوی: نارسایی کلیه

علل افزایش فشار خون:

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد افزایش فشار خون علت ثانویه دارد که شامل بیماری مزمن کلیه، تنگی سرخرگ آئورت یا اختلال در بعضی غدد درون ریز می باشد.

نکات مهم در درمان و کنترل فشار خون بالا:

۱- آرامش روانی داشته باشید.

۲- داروهایتان را سر وقت استفاده کنید.

۳- وزن خود را کاهش دهید.

۴- سیگار نکشید و از مصرف الکل دوری کنید.

۵- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش

باید آرام و نرم باشد. بهترین ورزش پیاده روی و شنا می باشد.

۶- لااقل ۳ روز در هفته و حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

قبل از اندازه گیری فشار خون به نکات زیر توجه کنید:

جهت اندازه گیری فشار خون می توانید از دستگاه فشارخون دیجیتال در منزل استفاده کنید.

۱- از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون اجتناب کنید.

۲- ۵-۱۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنید.

۳- ترجیحا ساعد را هم سطح قلب قرار دهید. بازوبند را دور بازوی خود ببندید. سپس فشار خون خود را چک کنید.

مواد غذایی و میوه های زیر را استفاده کنید:

۱- انار یکی از مؤثرترین کاهنده فشارخون می باشد.

۲- مصرف ماهی روغن کنگد، روغن زیتون و ذرت را فراموش نکنید

۳- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.

۴- خوردن گردو را فراموش نکنید.

۵- عصاره لیموترش با سیر را جوشانده و میل کنید.

۶- از مواد غذایی دارای منیزیم بالا، برنج قهوه ای، آجیل، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ استفاده کنید.

۷- از مواد غذایی حاوی کلسیم مانند لبنیات، ماهی، دانه کنگد و سبزی های برگ سبز استفاده کنید.

۸- از خوردن غذاهای پر نمک و حاوی چربی اشباع شده بپرهیزید.

۹- مصرف میوه جات، سبزیجات، لبنیات کم چرب و حبوبات فراموش نشود.

منبع: کتاب برونر و سودارث پرستاری