

مقدمه

فشار توسط به جریان افتادن خون از میان قلب و عروق خونی به وجود می آید. پر فشاری خون که آن را هایپرتانسیون می گویند، می تواند به دنبال تغییراتی در مقدار خون پمپ شده ، مقاومت محیطی یا هر دو رخ دهد. فشار خون با ۲ عدد بیان می شود بالایی سیستول و پایینی دیاستول می باشد و به صورت سیستول و دیاستول عنوان می گردد.

هایپرتانسیون به عنوان فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه می باشد که در طی یک دوره ، به صورت مکرر ثبت شده باشد.

فشار خون در حقیقت مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود



* پر فشاری خون اولیه به این معنی که علت بالا رفتن فشار خون قابل شناسایی نیست .

* پر فشاری خون ثانویه که فشار خون بالا با علت مشخص نظیر: تنگی شریانهای کلیوی، داروهای خاص، حاملگی و تنگی شریان آئورت می باشد.

علائم و نشانه ها

فشار خون بالا به خودی خود هیچ علامتی ندارد ممکن است سال ها فشار خون بالا داشته باشید اما متوجه نشوید ، به همین علت غربالگری فشار خون توصیه می شود .

به این صورت که سالیانه حداقل ۲ مرتبه فشار خون خود را چک نمایید .

سردرد های شدید ، تهوع ، استفراغ، درد قفسه سینه از علائم فشار خون بالا می باشد.



فشار خون بالا HYPERTENTION



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری : اردیبهشت ۱۴۰۵

منبع:

برونر و سودارت ۱۳۹۷

افراد در معرض خطر فشار خون بالا

- سابقه خانوادگی بیماری فشار خون
 - دیابت
 - افزایش تری گلیسیرید خون
 - چاقی
 - استفاده از سیگار و الکل
 - استرسی
- از عوامل خطر و زمینه ساز بیماری فشار خون می باشد.

مشکلات جانبی و عوارض احتمالی در صورت

عدم درمان

- افزایش خطر بیماری قلبی ، سکته قلبی و نارسایی قلب
 - حادثه عروق مغزی (سکته مغزی)
 - نارسایی کلیه
 - خونریزی شبکیه چشم
- عامل خطر در اختلال شناختی و زوال عقل می باشد.

پیشگیری و درمان

۱- تغییر شیوه زندگی

۲- دارو درمانی

۱- تغییر شیوه زندگی

- ☆ کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی
- ☆ محدود کردن مصرف چربی
- ☆ استفاده از غذاهای بخار پز، آب پز و کبابی
- ☆ استفاده از گوشت سفید به ویژه ماهی بجای گوشت قرمز.
- ☆ استفاده از لبنیات کم چرب
- ☆ استفاده از منابع غنی از ویتامین C شامل: مرکبات، توت ها و سبزی ها
- ☆ حذف سیگار، الکل و مواد مخدر از برنامه زندگی
- ☆ کاهش وزن در صورت اضافه وزن
- ☆ انجام منظم ورزش به ویژه پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته

۲- دارو درمانی

داروهای مورد مصرف در درمان فشار خون بالا، یا مقاومت محیطی عروق را کم می کنند یا حجم خون را کاهش می دهند و یا قدرت و سرعت انقباض عضله قلب را کاهش می دهند.

بیمار عزیز

با توجه به علل افزایش فشار خون و شرایط شما، پزشک برای شما تعدادی داروی فشار خون تجویز می کند.

توجه

هیچ گاه داروهای ضد فشار خون را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید.

یکی از عوارض داروهای ضد فشار خون، کاهش فشار خون وضعیتی است که با تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و یا از نشسته به ایستاده ایجاد می گردد و دچار علائم سرگیجه، تاری دید می شوید. بنابراین تغییر وضعیت باید به آرامی انجام گردد.

علائم کاهش فشار خون

سرگیجه و عدم تعادل، ضعف و بی حالی، سردرد، خواب آلودگی، تهوع و استفراغ.

**با بروز علائم افت فشار خون،

فشار خون خود را کنترل نمایید. در وضعیت خوابیده به پشت قرار گرفته و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.*