



فشار خون بالا (هیپرتانسیون)

پیشگیری، درمان و خود مراقبتی



- پرفشاری خون به چه معناست؟

- عوارض پرفشاری خون کدامند؟

- علائم پرفشاری خون کدامند؟

حمیده ارجمند

مسئول آموزش به بیمار

۱۳۹۵

شماره سند : AKH-QM-۱۳-۱۷

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 ۱۸۰ / نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.



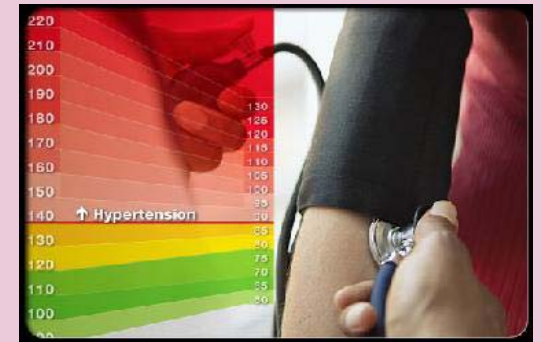
توجه:

وجود سابقه فشارخون در خانواده خطر ابتلا به فشارخون را بیشتر می کند.

۱. CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults—www.cdc.gov

۲. American Heart Association: <http://www.americanheart.org>

۳. National Heart, Lung, and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>



هماره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در

جیب یا کیف پول خود نگه دارید.

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. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.

حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده

خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در

درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا

یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با

پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و

تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.

به صورت دوره‌ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص

چشم پزشکی مورد ارزیابی قرار دهید.

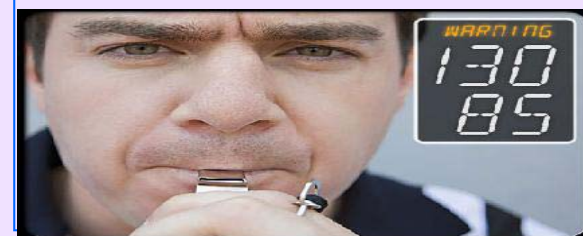
فشار خون به چه معنی است؟

نیروی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک تر) و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشار	۱۲۰—۱۳۹	۸۰—۸۹
فشار خون بالا	۱۴۰ یا بالاتر	۹۰ یا بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد. فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش 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 پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه 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 موفق تر خواهد بود.



خودمراقبتی در فشارخون بالا:

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

- از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوئیهای خود در مورد درمانتان صحبت نمایید.
- از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید. همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هرروز ورزش نماید).
- روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچ گاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمیتوانید بگویید که فشارخون تان چقدر میباشد.
- هر بار که در منزل فشارخون خود را اندازه میگیرید، آنرا در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.
- با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضدفشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.
- حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی میکنید، 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.