

پر فشاری خون (فشار خون بالا)

تعریف: سرخر گها خون را از قلب به سایر اندامها میبرد. وقتی سرخرگها قدرت ارتجاعی خود را از دست بدهد و عروق تنگ میشوند فشار خون بوجود می آید میزان طبیعی فشار خون در افراد بالغ ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است. عدد بزرگتر فشار خون سیستولیک است که بیانگر حداکثر فشار خون موجود در شریانهاست. عدد کوچکتر فشار خون دیاستولیک است که بیانگر حداقل فشار خون موجود در شریان هاست. به افزایش فشار خون به بالاتر از ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه فشار خون بالا یا هیپرتانسیون اطلاق میشود فشار خون بالا یک بیماری مزمن است که در اکثر موارد فاقد علامت است. در واقع بیشتر مبتلایان از بیماری خود آگاه نیستند بنابراین بیماری بدون درمان مانده و باعث آسیب به اندامهای حیاتی بدن میشود. به همین علت است که این بیماری اغلب قاتل خاموش شناخته میشود. در صورت علامت دار بودن

ممکن است سردرد به ویژه در پشت سر، قرمزی و برافروختگی صورت، خون دماغ، وزوز گوش، درد قفسه سینه و تنگی نفس دیده شود.

تشخیص بیماری:

تشخیص این بیماری آسان و از طریق کنترل فشار خون با دستگاه فشار سنج است هر چند برخی اوقات عکس سینه و نوار قلبی می تواند در تشخیص قطعی کمک کننده باشد . گروههای پر خطر

شیوع پرفشاری خون به سن، جنس و نژاد بستگی دارد قبل از 55 سالگی در زنان کمتر از مردان است. شیوع با میزان تحصیل و سطح درآمد نسبت معکوس دارد.

اضافه وزن و چاقی، مصرف دخانیات، کم حرکتی، مصرف غذای چرب و شور، عوامل دیگر در ایجاد عوارض : نژاد، جنس، سیگار کشیدن، چربی خون بالا، و دیابت هستند. تغییرات ایجاد شده در ته چشم معیار خوبی برای ارزیابی شدت آسیب های فشارخون بالا برسیستم عروقی است.

مهمترین عضوهایی که به علت پر فشاری خون آسیب می بینند شامل قلب، مغز و کلیه ها می باشند.

فشار خون بالا میتواند باعث پاره شدن مویرگها و بروز سکته مغزی شود. همچنین بر روی قلب نیز اثر گذاشته و باعث نارسایی قلبی میشود

پیشگیری

رعایت رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف نمک و محدودیت مصرف چربی های اشباع شده و کلسترول افزایش مصرف میوه و سبزی های تازه

درمان

هدف از درمان هایپرتانسیون پیشگیری از مرگ و عوارض توسط دستیابی و حفظ فشارخون شریانی ۱۴۰/۹۰ یا حتی کمتر است. اگر اخیراً فشارخون تشخیص داده شده باشد پزشک با تجویز موارد ذیل مشکل را کنترل می نماید:

رژیم غذایی کم نمک، برنامه ورزشی منظم در صورت عدم موفقیت این اقدامات درمان دارویی شروع خواهد شد. برای مبتلایان به هیپرتانسیون بدون عارضه



بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

پر فشاری خون

تهیه کننده: مرضیه نیکویی کارشناس
پرستاری

بازنگری شده: تابستان ۱۴۰۱
منابع: داخلی جراحی قلب برونر ثودارت
شماره سند: ب VAL-ASC-PAM/22/1



فعالیت بدنی با شدت متوسط مثل پیاده روی سریع روزانه به مدت ۳۰ دقیقه جهت پیشگیری و کنترل فشار خون بالا بسیار سودمند خواهد بود.

از مصرف دخانیات پرهیزید:

دخانیات را به طور کامل از برنامه زندگی خود حذف کنید.

استرس و فشار های روانی را از خود دور کنید: **آرزو** زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

متاسفانه هنوز درصد بالایی از بیماران از بالا بودن فشار خون خود اطلاع ندارند و هنوز در صد بالایی از بیمارانی که شناخته شده اند تحت درمان قرار ندارند یا فشار خون آنها در حد مطلوب کنترل نشده است
درمان دارویی:

. داروها باید طبق دستور پزشک مصرف شود. از قطع ناگهانی و یا تغییر در دفعات یا مقدار دارو پرهیز کنید. موقع مصرف داروها ی فشار خون با دستگاه فشار سنج فشار خون کنترل شود.

مصرف داروهایی به طور مقدماتی شامل دیورتیک ها و یا بتابلاکرها پیشنهاد می شود به بیمار ابتدا میزان کمی از دارو داده شود اگر فشارخون به کمتر از ۹۰/۱۴۰ پائین نیاید میزان مصرف دارو را به تدریج افزایش داده و در صورت ضرورت داروی دیگری برای دستیابی به کنترل فشارخون اضافه می گردد..

سبک زندگی سالم:

مواظب وزن خود باشید:

شاخص اصلی برای تعیین اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان وجود دارد.

شاخص توده بدنی یا BMI:

برای محاسبه شاخص توده بدنی، وزن خود را بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد به توان دو بر حسب متر کنید. بر اساس این شاخص افراد به ۴ گروه لاغر، وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می شوند.

شاخص توده بدنی	طبقه بندی
کمتر از ۱۸/۵	کم وزن
۱۸/۵ - ۲۴/۹	با وزن طبیعی
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
بیش از ۴۰	چاقی درجه ۳

به طور منظم ورزش کنید: