

فشار خون بالا (هیپرتانسیون)

پیشگیری، درمان و خود مراقبتی



— پرفشاری خون به چه معناست؟

— عوارض پرفشاری خون کدامند؟

— علائم پرفشاری خون کدامند؟

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۰

علائم هشدار:

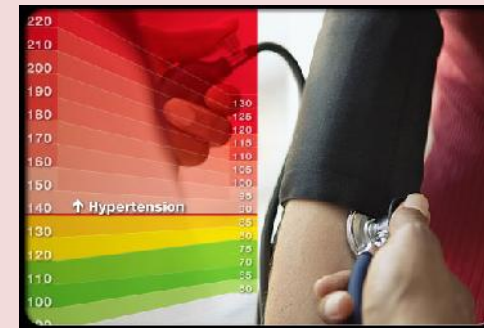
اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.



توجه:

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

1. CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults—www.cdc.gov
2. American Heart Association: <http://www.americanheart.org>
3. National Heart, Lung, and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>



- همواره 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 دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

فشار خون به چه معنی است؟

فیروبی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد می کند 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 بزرگ تر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشار خون	۱۳۹ - ۱۲۰	۸۹ - ۸۰
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 طپش قلب شود.



اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم، آسیب کلیه

روش های پیشگیری، کنترل و درمان پر فشاری 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 سالم 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 فشار خون بالا موفق تر خواهد بود.



خودمراقبتی در فشار خون بالا:

- از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
- از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشار خون می باشند، باید فشار خون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی

مطلوب اندازه گیری فشار خون سوال نمایید. اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشار خون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند.

- 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 کنجکاوای 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 هر روز ورزش نمایید).
- روند فشار خون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشار خونتان چقدر می باشد.
- هر بار که در منزل فشار خون خود را اندازه می گیرید، 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 ضد فشار خون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.
- حتی اگر فشار خون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، 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.