



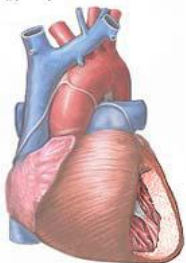
دانشگاه علوم پزشکی

خدمات بهداشتی درمانی استان بهمان

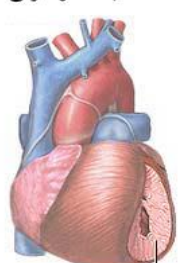
مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

بیماری فشار خون

قلب طبیعی



قلب فشار خونی



ضعیم شدگی دیواره های بطن ها

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی 1403

شماره سند: ED-TA-89

۱. از مصرف کره، خامه، روغن حیوانی پرهیزید و سعی نمائید از روغن آفتابگردان ذرت و زیتون استفاده نمائید.
۲. سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمائید.
۳. در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید وزن خود را با استفاده از رژیم غذایی و تمرینات ورزشی کم کنید.
۴. از کشیدن سیگار خودداری نمائید.
۵. جهت کنترل فشار خون به پزشک مراجعه نمائید و داروی پائین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمائید.
۶. اگر احساس سرگیجه و غش می کنید بلا فاصله بنشینید.
۷. از ایستادن طولانی مدت پرهیزید.
۸. از حمام کردن های خیلی داغ پرهیزید.
۹. دوره درمان را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه دهید و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید زیرا مجدداً فشار خون بالا می رود.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

- ۳- به توصیه های پزشکی در مورد رژیم غذایی و ورزش عمل نمائید.
- ۴- به خاطر داشته باشید مادامی که شما با تیم درمان همکاری می نمائید، قادر خواهید بود فشار خون خود را کنترل کنید.
- ۵- با کنترل فشار خون بالا خطر بروز بیماریهایی مثل سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی و بیماری کلیوی را در خود کاهش خواهید داد.

نکات آموزشی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا:

۱۰. از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری نمائید.
۱۱. از اضافه نمودن نمک به مواد غذایی پرهیز کنید.
۱۲. از مصرف مواد غذایی پر نمک نظیر چیپس، نان شور، انواع کنسرو، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیار شور، زیتون و...) پرهیز کنید.
۱۳. از مصرف لبنیات پر چرب پرهیزید.
۱۴. از مصرف گوشت قرمز پرچرب، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس، همبرگر و... پرهیزید.
۱۵. در صورت استفاده از گوشت سفید (مرغ و ماهی) پوست آن را قبل از پخت جدا نموده و بعد مصرف کنید.
۱۶. از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کردنی پرهیزید و سعی کنید بیشتر غذا را بصورت آب پز مصرف نمائید...

فشار خون بالا یا هایپر تانسیون

فشار خون بالا یک بیماری طبی و خیم است که هایپر تانسیون نیز نامیده می شود. این بیماری باعث می شود قلب شما فشار کاری بیشتری تحمل کند .
زمانیکه قلب منقبض می شود، خون بداخل سرخرگها پمپ شده، فشاری در سرخرگها ایجاد می گردد که موجب جریان خون به تمام قسمتهای بدن می شود. با هر انقباض (۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه) قلب، مقداری خون به داخل سرخ رگها فرستاده می شود و باعث افزایش فشار خون می شود. برعکس هنگامی که قلب در حال استراحت بین انقباضات می باشد فشار خون کاهش می یابد. به همین دلیل برای هر فرد دو سطح فشار خون را در نظر می گیرند، یکی در سطح بالا که قلب در حال انقباض است و دیگری در سطح پائین زمانیکه قلب در استراحت می باشد. یک فشار خون مطلوب برای بیشتر افراد بالغ کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است.

فشار خون بالا چیست ؟

اگر به دلائلی سرخرگهای کوچک شما باریک تر شوند مقاومتشان در برابر جریان خون بیشتر شده باعث می شود که فشار خون شما بالا رفته قلب متحمل فشار بیشتری شود.

فشار خون به دودسته تقسیم می شود:

- فشار خون اولیه
- فشار خون ثانویه

فشار خون اولیه: که ۹۴-۹۲ درصد موارد را

تشکیل میدهد عواملی نظیر توارث، محیط، چاقی، شغل، مصرف الکل و حساسیت به نمک در آن نقش دارند.

فشار خون ثانویه : که حدودا ۵٪ موارد را تشکیل

می دهد و عوامل زیر می تواند در آن نقش داشته باشد. بیماریهای کلیوی، اختلالات هورمونی، داروهای ضد بارداری و برخی از بیماریهای عروقی .

عواملی که باعث فشار خون بالا می شوند:

- ۱- ارثی: اگر والدین یا افراد فامیل نزدیک شما دچار فشار خون بالا هستند احتمال ایجاد این بیماری در شما بیشتر خواهد بود.
- ۲- جنس: مردان بیشتر از زنان دچار این بیماری می شوند.
- ۳- سن: بین ۱۸ تا ۷۴ سال بسته به زن یا مرد بودن متفاوت است.
- ۴- نژاد: سیاه پوستان نسبت به سفید پوستان بیشتر دچار فشار خون بالا می شوند.
- ۵- چاقی: در افراد چاق احتمال ایجاد فشار خون بالا بیشتر است.
- ۶- الکل: الکل می تواند موجب افزایش فشار خون شود.
- ۷- حساسیت به نمک: مصرف زیاد نمک در برخی افراد فشار خون را افزایش می دهد.
- ۸- زندگی بدون تحرک.

علائم فشار خون بالا:

اغلب افراد با فشار خون بالا بدون علامت هستند و در یک معاینه بطور اتفاقی فشار آنها معین می شود ولی برخی علائم و عوارض زیر ممکن است دلالت بر فشار خون بالا باشد.

سردردهای پس سر مخصوصا در اوایل روز، گیجی ، تپش قلب، خستگی زودرس، تاری دید، شب ادراری، خونریزی از بینی درد سینه، تنگی نفس .

درمان:

هدف از درمان فشار خون بالا پیشگیری از مرگ و عوارض فشار خون بالا است.

درمان غیر دارویی :

- کاهش وزن
- کاهش مصرف الکل و نمک و چربی
- فعالیت جسمی منظم
- مصرف میوه و سبزی

درمان دارویی:

استفاده از داروهای ضد فشار خون طبق تجویز پزشک متخصص

چگونه می توانید به خودتان کمک کنید؟

- ۱- جهت کنترل فشارخون خود، مرتب با پزشک در تماس باشید.
- ۲- اگر پزشک دارویی را تجویز نمود طبق دستور عمل کنید.