



## عوارض شایع فشار خون بالا

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

بزرگی و ضخیم شدن بطن چپ قلب، نارسایی قلب، تنگی عروق قلبی، سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیوی از عوارض فشارخون بالا می باشد که بسیار خطرناک است. چشم عضو دیگری است که در بیماری فشار خون بالا اختلال پیدا میکند که این اختلال از تاری دید تا کوری و خونریزی ته چشم است.

جدول ۱: طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال

سیستول (mmHg)	دیاستول (mmHg)
کمتر از ۹۰	و کمتر از ۶۰
کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	یا کمتر از ۸۰ (۷۹-۶۰)
۱۲۰-۱۳۹	یا ۸۰-۸۹
۱۴۰-۱۵۹	یا ۹۰-۹۹
۱۶۰ یا بیشتر	یا ۱۰۰ یا بیشتر
۱۴۰ یا بیشتر	و کمتر از ۹۰
کمتر از ۱۴۰	و ۹۰ یا بیشتر

روز ۱۷ می روز جهانی فشارخون بالا نامیده شده است. در این روز کارشناسان برای افزایش آگاهی در مورد چگونگی پیشگیری و مدیریت این بیماری اطلاع رسانی می کنند.

فشار خون بالا، با عنوان پرفشار خونی شناخته می شود یک بیماری شایع است که از هر ۳ نفر ۱ نفر در سراسر جهان در زندگی به آن مبتلا می شود.

سازمان بهداشت جهانی سال گذشته اعلام کرد که تعداد مبتلایان به فشار خون در ۲ دهه گذشته دوبرابر شده است و تقریباً نیمی از افراد از ابتلای خود به این بیماری مطلع نیستند.

## فشار خون چیست؟

فشارخون یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا است. از آن جا که فشارخون بالا بدون علامت است بهترین راه شناسایی آن اندازه گیری فشارخون است. برای این که خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو **فشارخون** نامیده می شود و مولد آن قلب است.

در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند. اعداد این دو سطح به صورت کسر بر حسب میلی مترجیوه نشان داده می شود.

**فشارخون طبیعی:** در یک فرد سالم ۱۸ سال به بالا در حال استراحت فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

فقط پزشک می تواند تایید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است.

اگر فشارخون بالا بموقع شناخته شود و بموقع درمان و کنترل گردد می تواند بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد.

فشارخون بالا معمولاً بدون علامت است و به آن قاتل بی صدا (خاموش) می گویند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
درمانی هرمزگان  
بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم



## خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل

## فشار خون



شناسنامه پمفلت آموزشی کد CCU-09-98	
عنوان	خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل فشار خون
تهیه کننده	ایرما ریحانی سوپروایزر آموزشی حبیبه غضنفری پرستار کارشناس کلینیک فشارخون وحید خاوند کارشناس تغذیه
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۹۸ بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر احمد مسعودی متخصص قلب و عروق سوپروایزر آموزشی ایرما ریحانی

منبع: دستورالعمل پویش ملی غربالگری فشار خون بالا و دیابت برنامه ارتقا سلامت خانواده آبان ۱۴۰۲

## رژیم غذایی و مراقبت در منزل :

- از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید
- حبوبات مثل عدس، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید.
- سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.
- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی). روزانه حداقل ۵ واحد میوه مصرف شود.
- گوجه فرنگی، موز، پرتغال و سیب زمینی که پتاسیم صرف کنید.
- غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه کنید.
- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر ۳ عدد در هفته).
- مصرف غذاهایی از قبیل گوشت امعاء و احشاء (جگر، مغز، دل، قلوه) و کله و پاچه و گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت، شکلات و نوشابه‌های گازدار شیرین را محدود کنید.
- با نظریزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص)
- از انجام ورزشهای سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون میشود) پرهیز کنید.
- در صورتی که سیگار و الکل مصرف میکنید جهت ترک آن زیر نظر پزشک و با برنامه ریزی اقدام کنید.

-جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) و یوگا را انجام دهید.

-سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر میکنید شما را ناراحت میکند اجتناب کنید.

-چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)

سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضای خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد و روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.

### درمان دارویی:

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز میشود که فشار خون آنها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی هم چنان بالا باشد. میزان فشار خون بیمار و وجود عوامل خطر دیگر همراه با فشار خون بالا مثل دیابت، چاقی، اختلال چربی خون و... در تصمیم گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تأثیر دارند.

**توجه: بیماران مبتلا به فشار خون که دارو مصرف می کنند:**

-خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه‌های نازک یخ یا آب نبات، خشکی دهان برطرف میشود.

-داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید.

-داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید.

-فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

-داروها، فشار خون را درمان نمیکند، بلکه آن را کنترل مینمایند.

مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

-مراقب سرگیجه، سردرد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

**در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:**

در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه، تاری دید و تنگی نفس.



## عوامل خطر ساز فشار خون

- ♥ چربی خون بالا
- ♥ دیابت شیرین
- ♥ مصرف دخانیات
- ♥ مصرف الکل
- ♥ افزایش وزن
- ♥ کم تحرکی
- ♥ سن بالاتر از ۶۰ سال
- ♥ جنس (مردان و زنان بعد از یائسگی)
- ♥ استرس
- ♥ تاریخچه خانوادگی

با آرزوی بهبودی