

فشارخون بالاتر از 140/90 میلیمتر جیوه است (بر)

اساس 2 یا چند بار اندازه گیری). به این معناست که فشار

در شریان ها از حد طبیعی بالاست در خواندن فشارخون

دو جز وجود دارد: عدد اول فشار سیستولیک و عدد دوم

فشار دیاستولیک است. فشار خون نیرویی است که

عضلات قلب برای پمپ کردن در برابر عروق خونی اعمال

می کنند. فشار خون طبیعی 120/80 می باشد. فشار خون

اولیه یا اساسی شایع ترین شکل فشار خون بوده و 90% موارد را شامل می شود. علت آن ناشناخته است ولی

عوامل خطر مشخصی برای کمک به بروز هایپر تنشن

شناخته شده اند. هایپر تنشن ثانویه افزایش فشار خون

در رابطه با برخی از بیماری های زمینه ای از قبیل

بیماری کلیوی بیماری آندوکراین یا اختلالات سیستم عصبی

مرکزی می باشد.

عوامل خطر

1- سابقه خانوادگی

2- گروه سنی: افراد بالای 50 سال سن

3- چاقی و استرس

4- مصرف دخانیات: تنباکو جویدن تنباکو کشیدن سیگار

5- رژیم غذایی پر از نمک و پر از چربی های اشباع

6- افراد با بیماری های دیگر مثل دیابت شیرین نقرس و بیماری های کلیوی

علامت و شکایات

ممکن است بدون علامت یا با علامت زیر باشد:

1- سرگیجه

2- خستگی

3- گیجی

4- تپش قلب

5- سردرد کوبنده

6- خونریزی از بینی (خون دماغ شدن)

عوارض

1- هایپرتانسیون بدخیم

2- سکته مغزی

3- آنفارکتوس میو کاردی

4- نارسایی کلیوی

5- نارسایی قلبی

6- رتینو پاتی

تست های تشخیصی

1- اندازه گیری فشار خون بصورت متوالی: اندازه

گیری فشار خون 2 بار یا بیشتر با فاصله 5 دقیقه

2- تست های خونی: پتاسیم نیترژن اوره خون و

کراتینین برای ارزیابی عملکرد کلیوی

3- تست های ادراری: برای ارزیابی عملکرد کلیه برای هایپر تانسیون

4- الکتروکاردیوگرام (نوار قلبی)

5- عکس قفسه سینه: جهت ارزیابی اندازه قلب

6- پیلوگرافی داخل وریدی: برای تشخیص بیماری های کلیوی

درمان

اصلاح سبک زندگی:

1- رژیم غذایی کم نمک همراه با چربی اشباع کم و

کم کالری برای کاهش وزن

2- ورزش کردن

3- عدم مصرف دخانیات

4- عدم مصرف الکل

5- کم کردن وزن

6- کاهش سدیم رژیم غذایی



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزش درمانی سینا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

فشارخون بالا

گرد آوری مجتبی فرج پور
دانشجوی پرستاری

منبع : کتابچه آموزش به بیمار

آموزش به بیمار تالیف: ماری ام. کانابیو و ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین : مرداد 1404

مراقبت های پیشگیری

ویزیت های منظم و پیگیری توصیه می شود و شماره تلفن های ضروری را داشته باشید و در صورت بروز مشکل تماس بگیرید.

مراقبت از افراد مسن

افراد مسن هم مانند سایر افراد در معرض بالای خطر پر فشاری خون قرار دارند پس باید برای کاهش خطر سگته مغزی و اختلالات عروقی قلبی و بیماری های عروق کرونر مدام فشار خون آنها چک گردد

فشار خون از هر دو بازو و با فاصله 5 دقیقه انجام گردد

مراقبت های روانی - اجتماعی

از تکنیک های کنترل استرس مثل تکنیک های آرام سازی تصورات هدایت شده باز خورد زیستی استفاده کنید

فعالیت

انجام ورزش های ایزو متریک قدم زدن دویدن آهسته شنا کردن دوچرخه سواری و ورزش های آنروبییک مجاز است
انجام وزنه برداری و هرگونه ورزشی که نیاز به انقباضات عضلانی داشته باشد پرهیز شود
انجام ورزش کردن منظم و انجام آنروبییک موجب کاهش 25% فشار خون می گردد
خارج شدن از تخت و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده را به آهستگی انجام دهید

رژم غذایی

استفاده از میوه جات سبزیجات سبز رنگ فراوان غلات و سبزی خوردن و محصولات لبنی که چرب است و چربی اشباع ان کم باشد
پرهیز از مصرف غذا های با سدیم بالا و کاهش مصرف نمک (میزان مصرف سدیم 2400 میلی کرم روزانه باشد)

پرهیز از غذا های با چربی اشباع بالا از قبیل کره خامه غذاهای با چربی حیوانی بالا (گوشت قرمز زامبون دل و جگر کله پاچه)
پرهیز از چای غلیظ