

فشار خون چیست؟

نیرویی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود که هر دو عدد مهم هستند.

عدد اول فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها هدایت می کند.

عدد دوم فشار دیاستولیک نامیده می شود و نشان دهنده ی فشار خون بین دو انقباض قلب است.

فشار خون طبیعی به طور معمول ۱۲۰/۸۰ است که این عدد نیز بستگی به سیستم فیزیولوژی فرد دارد.



علائم فشار خون بالا:

به طور معمول علامت خاصی ندارد و تنها راه اطمینان از ابتلا به آن اندازه گیری فشار خون است.

فردی که به فشار خون بالا و درمان نشده مبتلا می باشد ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.



چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پر فشاری خون
- افراد بالای ۳۵ سال
- افراد فاقد فعالیت جسمانی
- افراد مبتلا به دیابت و نارسایی کلیه و ...
- زنانی که قرص ضد بارداری مصرف می کنند.

راه های تشخیص:

- کنترل فشار خون
- بررسی علائم بالینی فرد

راه های درمان:

- رژیم غذایی DASH (کم نمک - کم چربی)
- آموزش به بیمار جهت تغییر روش زندگی
- کنترل مداوم فشار خون
- از بین بردن علل زمینه ای
- تجویز داروهای کنترل کننده فشار خون
- ترک سیگار و سایر دخانیات

مراقبت های پس از تشخیص:

- بهبود عادات زندگی
- رعایت رژیم غذایی
- دارودرمانی
- داشتن فعالیت مناسب





پر فشاری خون



در صورت بروز علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه نمایند :

سردرد/سرگیجه / خواب آلودگی / ضعف و سستی در اندام ها/اختلال در بینایی/خونریزی از بینی



آموزش به بیمار (خود مراقبتی) :

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب باشد
- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه در رژیم غذایی قرارداده شود
- کاهش مصرف گوشت قرمز و جایگزین کردن با گوشت مرغ و ماهی
- کنترل مرتب فشار خون در منزل
- در اندازه گیری فشار خون باید از نیم ساعت قبل فعالیت بدنی سنگین نداشته باشد.
- در صورت داشتن اضافه وزن ، وزن کاهش یابد
- داشتن فعالیت روزانه مناسب (پیاده روی)
- مصرف صحیح داروها طبق دستور پزشک
- در صورت تجویز داروهای ادرار آور توسط پزشک جهت کنترل فشار خون در طول روز مصرف شود.
- اجتناب از مصرف دخانیات و الکل
- پرهیز از استرس
- مراجعه به پزشک جهت معاینات دوره ای و کنترل فشار خون



بیمارستان سلامت فردا
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda_hospital

منبع: کتاب آنچه همگان باید در مورد فشار خون

باید بدانند (کارلا مورالس/محمد رضا جهانی)

کتاب کنترل فشار خون (دی جی بیوورز/فرهاد همت

خواه)