

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی، این بیماری تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. فشار خون در افراد طبیعی در اثر استرس (فشار روحی) و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بالا می‌رود، فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به‌هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.



علامت‌های شایع بیماری

فردی که بیماری فشار خون دارد علائم زیر بسته به شدت بیماری در فرد بروز می‌نماید:

- ✓ سردرد
- ✓ خواب‌آلودگی

- گیجی و منگی‌سر
- کرختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها
- خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید

علل شایع بیماری

معمولاً ناشناخته است ولی بعضی از بیماری‌ها می‌توانند باعث فشار خون بالا شوند مانند:

- ✓ تنگ شدن عروق (تصلب‌شراین)
- ✓ بیماری مزمن کلیه
- ✓ تنگ‌شدگی سرخرگ آئورت
- ✓ اختلال در بعضی از غدد درونریز

عوامل شایع تشدید کننده بیماری

- ✓ سن بالای ۶۰ سال
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- استرس
- وابستگی به الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده
- کم‌تحرکی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا

- ✓ سکتته مغزی
- ✓ حمله قلبی یا نارسایی کلیه
- ✓ سایر موارد

عواقب مورد انتظار

- این بیماری بسته به شدت آن می‌تواند عوارض خوش‌خیم یا بدخیمی را در بر داشته باشد:
- با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود.
- بدون درمان احتمال حمله قلبی یا مغزی زیاد می‌شود.

عوارض احتمالی

- در صورت عدم کنترل فشار خون و یا عدم درمان به‌موقع ممکن است عوارض زیر در شما بروز نماید:
- ✓ سکتته قلبی
 - ✓ سکتته مغزی
 - ✓ نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
 - ✓ نارسایی کلیه
 - ✓ اختلالات بینایی

تشخیص و درمان

جهت تشخیص و درمان بیماری فشار خون اقدامات زیر انجام می‌شود:

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل اندازه‌گیری فشار خون، آزمایش خون و نوار قلب باشد.

اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، کنترل استرس، برنامه ورزش مناسب و اصلاح شیوه زندگی باشند.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید تحت نظر یک پزشک باشید و مرتباً مراجعه کنید.

داروها

در صورت عدم کنترل بیماری، با رعایت موارد فوق ممکن است نیاز به درمان دارویی باشد.

با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

لازم است افرادی که مبتلا به فشار خون هستند محدود فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:

فعالیت همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته. ورزش

باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده آل می‌شود. پیاده روی و ورزش حتی ممکن است به کنترل فشار خون کمک کند.

خودمراقبتی :

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است.

اگر سیگاری هستید ترک سیگار اهمیت حیاتی دارد. اگر اضافه وزن دارید باید وزن تان را کاهش دهید مطالعات نشان داده اند که اگر شما تا ۱۰ درصد از وزن خود را کاهش دهید آثار آن روی فشار خونتان مشاهده می‌شود.

اگر کم تحرک هستید به تدریج ورزش را آغاز کنید از داروهای ضد سرفه و آلرژی و سرما خوردگی که ضد احتقان دارند پرهیز کنید. اگر مطمئن نیستید از پزشک یا داروساز مشورت بگیرید.

روش های آرام سازی / کاهش تنش را بیاموزید اگر شغل پرتنش دارید راهی پیدا کنید تا ۱ یا ۲ بار در روز به طور موقت فرصت آسوده سازی برای خود مهیا کنید

از میزان نمک رژیم غذایی بکاهید. نمک اضافه به غذا نزنید نمکدان را سر سفره نگذارید. نوبت های مصرف داروی تان را فراموش نکنید.

حتما میزان کافی کلسیم و پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشید.

خریدن دستگاه اندازه گیری فشار خون را مد نظر داشته باشید.

فشار خون	دیاستولیک سسیتولیک (میلی متر جیوه)
طبیعی	۸۴-۸۰ / ۱۲۹-۱۲۰
حد بالای طبیعی	۸۹-۸۵ / ۱۳۹-۱۳۰
فشار خون بالا	۱۴۰/۹۰ یا بالاتر
فشار خون بالا در مبتلایان به دیابت یا بیماری کلیوی	۸۵ / ۱۳۵ یا بالاتر

تهیه کننده: واحد آموزش و پیگیری بیمار

تایید کننده: دکتر علی سلیمانی

منابع: درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۲

راهنمای خود مراقبتی خانواده پارسای سلامت مترجم

نوید شریفی، ۱۳۹۵

پایگاه اطلاعاتی: www.Nhs.com.

تاریخ آخرین ویرایش: زمستان ۱۴۰۲

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات:

۰۴۴-۳۱۹۹۶۳۶۲



مرکز آموزش عالی آیتا... عاتقی

