

فشار خون



تهیه کننده:

بیمارستان نبی اکرم

بخش CCU

مسئول علمی بخش: دکتر علی اسدی

منبع: مراقبت های ویژه (محمدرضا عسگری)

پیگیری

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری می کنید حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید.
در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

- سردرد شدید
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه سینه
- عرق کردن، تهوع و استفراغ
- تنگی نفس و سرگیجه یا سبکی سر
- درد یا گزگز در گردن فک شانه یا بازو
- بی حسی یا ضعف در بدن و غش کردن
- مشکل در بینایی و سردرگمی
- مشکل در صحبت کردن

سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو یا فشار خون شما باشد.

نکته مهم:

بدون مشورت با پزشک مقدار و نحوه خوردن داروی فشار خون را تغییر ندهید.

توصیه هایی جهت پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

وزن خود را در حد طبیعی حفظ کنید و در صورت اضافه وزن نسبت به از دست دادن وزن اضافی تان اقدام کنید هرچه کاهش وزن بیشتر باشد همان اندازه فشار خون بیشتر پایین می آید. فایده دیگر کاهش وزن این است که اثر دارو درمانی را در کاهش فشار خون تشدید می کند.

نمک را به میزان متعادل مصرف کنید انواع غذاها را کم نمک تهیه کنید و سر سفره نیز از نمک استفاده نکنید علاوه بر این از خوردن غذاهای شور مثل نان های شور و غذاهای فرایند شده مثل سوسیس، کالباس، کنسروها و ... خودداری کنید هدف از محدودیت در مصرف نمک، محدودیت در مصرف سدیم است

پرفشاری خون شایع‌ترین مشکل کشورهای در حال توسعه است که اگر کنترل نشود باعث ایجاد نارسایی احتقانی قلب، نارسایی مزمن کلیه و بیماری‌های عروق محیطی می‌شود.

اگرچه ۵۰ درصد موارد فشار خون بی علامت است اما پیشگیری و کنترل آن، میزان شیوع فشار و بیماری‌های مرتبط را کاهش می‌دهد.

اصلاح نحوه زندگی و استفاده از یک رژیم غذایی صحیح نقش عمده‌ای در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا دارد.

تعریف فشار خون بالا

افزایش فشار خون سی سیستولیک (ماکسیموم) بیش از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و یا فشار دیاستولیک (مینیموم) بالاتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه و یا هر دو مورد به عنوان فشار خون بالا شناخته می‌شود.

پیشگیری و کنترل پیشگیری

اولیه از فشار خون بالا می‌تواند تاثیر زیادی بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های مربوط به کنترل و درمان این بیماری‌های مرتبط با آن داشته باشد تغییر در چهار عامل قابل اصلاح در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا نقش دارد این فاکتورها عبارتند از:

افزایش وزن

در بیشتر نژادها و در تمام سنین وزن بدن عامل تعیین کننده فشار خون می‌باشد. خطر پیشرفت فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند ۲ الی ۶ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.

دریافت نمک

زیاد مطالعات انجام شده نقش نمک را در گسترش و پیشرفت فشار خون نشان می‌دهد ارتباط بین نمک و فشار خون با افزایش سن بیشتر می‌شود.

مصرف الکل

۵ الی ۷ درصد موارد ابتلا به پرفشاری خون در جوامع به واسطه مصرف الکل ایجاد می‌شود.

فعالیت بدنی

افراد با فعالیت کم نسبت به مشابهین فعال خود ۳۰ الی ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند.



