

بیمار محترم بخش اورژانس

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است فشار خون بالا گاهی کشنده بی سر و صدا نامیده می شود ، زیرا تا مراحل انتهایی هیچ علامتی ندارد. فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی است.

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟

فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع است. تقریبا در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند. در بیماران جوان تر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

نرمال زیر ۱۲۰/۸۰ mmHg

مرحله ۱ فشارخون (خفیف) ۱۳۰-۱۳۹/۸۰-۸۹ mmHg

مرحله ۲ فشارخون (متوسط) ۱۴۰/۹۰ mmHg یا بالاتر

پرفشاری خون شدید (اورژانسی) ۱۸۰/۱۲۰ mmHg یا بالاتر

علل ایجاد فشار خون بالا

۱- سن بالای ۶۰ سال

۲- چاقی و اضافه وزن

۳- سیگار کشیدن

۴- مصرف الکل

۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم

مصرف میوه و سبزی

۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

۷- استرس



پیشگیری از بیماری فشارخون

۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است.

۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است که انجام ورزش هایی مثل

پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد.

۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب

۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید.

۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی



۶- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

۷- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت های قرمز.

۸- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.



آموزش مراقبت فشارخون

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-17

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. براساس گزارش دفتر آموزش ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

درمان

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، کنترل فشار خون بصورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند .

۹- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد

۱- سردردهای شدید

۲- خون دماغ

۳- خستگی یا گیجی

۴- مشکلات بینایی

۵- درد قفسه سینه

۶- مشکل در تنفس

۷- ضربان قلب نامنظم

۸- احساس تپش در سینه، گردن یا گوشها

فشارخون بالا

در صورتی که کنترل نشود، به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب میرساند

