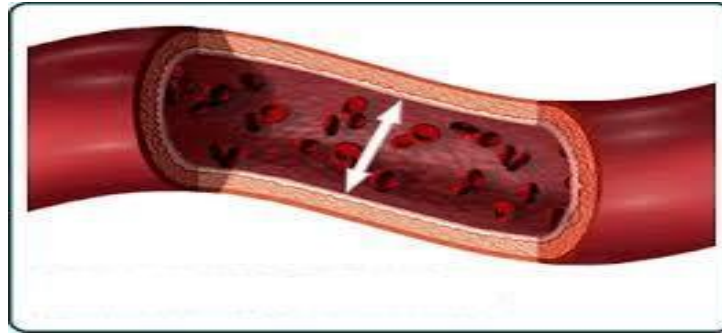




خود مراقبتی در فشارخون بالا
تهیه کننده عهده مهرآور
سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان شهید
بهشتی آستارا
اردیبهشت ۱۴۰۴

• خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه





فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون هنگام چرخیدن در بدن شما به سرخرگهایی که دارای خون تمیز هستند وارد می کند. وقتی رگ ها تنگ یا سفت می شوند این نیرو افزایش پیدا می کند و به قلب فشار بیشتری وارد می کند؛ زیرا قلب باید خون را به کل بدن برساند. وقتی این نیروی وارد شده به سرخرگهای شما خیلی افزایش می یابد، گفته می شود شما فشار خون دارید.

پرفشاري خون چیست؟

پرفشاری خون به معنای افزایش میزان فشارخون در سرخرگهای شما می باشد. فشارخون طبیعی ۸۰/۱۲۰ میلیمتر جیوه و پرفشاری خون به فشار سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلیمتر جیوه گفته میشود به شرطی که به طور متوسط دو بار یا بیشتر توسط ارایه کننده مراقبت بهداشتی مانند پرستار (فشارخون بالاتر از ۹۰/۱۴۰ اعلام شود)

از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

- متأسفانه این بیماری هیچ علامتی ندارد و این همان چیزی است که فشار خون را به یک قاتل خاموش و بی سروصدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه دچار سردرد های گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر مواقع این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشار خون بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده است.



دسته بندي فشارخون

فشارخون طبيعي: ۸۰/۱۲۰ ميليتر جيوه

• پيش فشارخون: ۸۰/۱۲۰ تا ۸۹/۱۳۹ ميليتر جيوه

• سطح ۱ فشارخون: ۹۰/۱۴۰ تا ۹۹/۱۴۹ ميليتر جيوه

• سطح ۲ فشارخون: ۱۰/۱۶۰ ميليتر جيوه به بالا



چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد بالای ۳۵ سال
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد فاقد فعالیت فعالیت جسمانی
- افرادی که نمک زیاد مصرف میکند
- افراد مبتلا به دیابت، نقرس، بیماری کلیوی
- زنان حامله
- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک

عوامل موثر بر فشارخون بالا

● **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود افزایش فشارخون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

نژاد: این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولاً در سن پایین تری هم بروز می کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است

عوامل موثر بر فشارخون بالا

- **استعمال دخانیات و الکل:** مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کمتر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.
- مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت میکنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.
- مصرف کمتر از اندازه پتاسیم:** در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید میزان سدیم خون تان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

عوامل موثر بر فشارخون بالا

- **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود. پس تا می توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامش تان را حفظ کنید.
- **برخی عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیمار یهای کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند

تبعات و عوارض فشارخون بالا

• * خطر بروز سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند زیاد است

• * فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی -عروقی است.

• بیش از نیمی از سکته های مغزی و بیماریهای قلبی -عروقی به دلیل فشارخون بالا هستند.

• * فشار خون بالا به علت ایجاد سکته های مغزی و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیاست.

• * فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند

• فشار خون بالا، سومین عامل کشنده در دنیا است

داروهای ضد پرفشاری خون چگونه عمل می کنند



- برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد.
- یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب میشود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید.
 - سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتری داشته باشد مثل ایندراال

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشارخون است. زمانی که شما از این حالت آگاه شوید، می توانید میزان خطر خود را کاهش داده و زندگی سالم تری داشته باشید.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- **بارعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان ، مراقبت کنید: **فعالیت بدنی منظم:****
ورزش های هوازی و مقاومتی به تقویت قلب کمک می کنند و می توانند در حفظ سلامت شما موثر باشند.
ورزش با کاهش فشار خون می تواند به حفظ سلامت قلب شما کمک کند. ورزش های مقاومتی با کاهش فشار خون و چربی و همچنین افزایش حجم عضلانی و متابولیسم می توانند در این راه به شما کمک کنند. علاوه بر این موارد، ورزش در کاهش وزن هم موثر بوده و از این راه به حفظ سلامت افراد کمک می کند

● تغذیه تان را اصلاح

نکته: پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند.

پیاده روی، ارزان ترین، موثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است. برای خرید مایحتاج روز مره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، میسر را پیاده طی کنید.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- گوشت: مصرف گوشتهای قرمز به دلیل وجود چربی در لا به لای بافت و همچنین به دلیل افزایش دادن میزان اوره در افراد چندان توصیه نمیشود، ولی از آنجایی که منابع خوب آهن و روی و ویتامین B12 به شمار میآیند استفاده از انواع بی چربی آنها را تا حداکثر ۲ بار در هفته هر بار حداکثر ۱۸۰ گرم توصیه میکنیم. اما در رابطه با مرغ و ماکیان در صورتی که پوست آنها گرفته شده باشد تا ۲۵۰ گرم هم قابل قبول است.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- ماهی بهترین گزینه در رابطه با گوشتها به حساب میآید و جالب است بدانید که چربی موجود در بافتهای ماهی نه تنها موجب افزایش کلسترول و سایر چربیهای نامطلوب خون و عوارض قلبی- عروقی نمیشود، بلکه کلسترول خون را کاهش داده و به سلامت قلب و عروق کمک میکند. ماهی علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳ (که تأثیرات شگرفی در کاهش فشار خون به دلیل جلوگیری از گرفتگی عروق دارد)، دارای مواد مغذی بسیار مفیدی است که این مواد در حفظ سلامتی عروق خونی تأثیر قابل توجهی دارند

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- **میوه و سبزیجات:** طبق یک تحقیق جدید، بیماران مبتلا به فشار خون بالا که روزانه سه تا پنج وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات مصرف می کنند می توانند فشارخون شان را کاهش دهند. مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، گوجه فرنگی، نخودفرنگی، کشمش و آلو نیز فشار خون را پایین می آورد. هندوانه به دلیل داشتن اسید آمینه موجب تقویت عملکرد شریان های قلب و کاهش فشار خون می شود. میوه ها و سبزیها مانع افزایش فشار خون میشوند و در تنظیم آن مؤثرند.

- رژیم سرشار از میوه و سبزی همراه با
- افزایش مصرف پتاسیم و کاهش دریافت سدیم روش مطمئنی در کنترل و کاهش فشار خون بالاست

توصیه های غذایی در کنترل و پیشگیری از فشار خون:

مصرف غذاهای شور (گوشت نمک شده ، کنسرو، همبرگری، سوسیس و کالباس ،سبزی های کنسرو شده، چیپس، پفک ،خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن را کاهش دهید. با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه، کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان استفاده شود

به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه
یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و..) یا سیر
، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش
مصرف نمک استفاده شود.

در میان وعده ها بعنوان تنقلات باید به جای مصرف چیپس
و پفک ، و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق،
گردو از نوع بدون نمک و یا کم نمک) ماست کم
چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود

**از مرغ، ماهی، گوشت تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا
فرآوری شده استفاده کنید. حتی امکان غذاها را به صورت
آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد
غذایی خودداری نمایید.**

**در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها بسیاری از سس
ها انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی شده به میزان سدیم آن
توجه کنید.**

حذف نمک، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سبکته مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می کند. نمکدان را از سر سفره برداریم
- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشوید تا مقداری از سدیم نمک آن خارج شود. برای پیشگیری از فشارخون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید

اضافه وزن را کم کنید

- : چاقی و فشار خون بالا رابطه بسیار نزدیکی با هم دارند و یکی از عوامل مساعد کننده برای ایجاد پرفشاری خون، چاقی بخصوص چاقی شکمی است دور کمر بیش از ۹۵ سانتی متر تجمع چربی در این ناحیه در بین عوامل بوجود آورنده فشار خون بالا بیشترین تاثیر را دارد.
- اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشارخون تان خواهد داشت. محققان می گویند کاهش وزن مناسب به طور بارزی از نیاز فرد بیمار به استفاده از داروهای ضد فشار خون می کاهد و فشار خون را کنترل می کند. برای کاهش فشار خون وزن شما اهمیت بیشتری نسبت به تناسب اندام شما دارد.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- از آنجایی که بیماران چاق معمولاً دچار سایر بیماری‌هایی همچون دیابت نوع ۲، چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی یا کلیوی نیز می‌باشند، فشار خون بالایش از سایر افراد با وزن طبیعی بر سلامت آنان تاثیر می‌گذارد.
- کاهش وزن باعث کاهش میزان فشار خون هم‌سیستولی و هم‌دیاستولی خواهد شد. کاهش وزن باعث کاهش ۳ تا ۴ میلیمتر جیوه در میزان فشار خون سیستولی بیماران شد. پس اولین قدم در درمان فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند، کاهش وزن است

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- **تنش زدایی کنید** اضطراب و دلوپسی و اشتغالات فکری می توانند باعث افزایش فشار خون بالا گردند. این عمل، جواب طبیعی و نرمال عروق کورونر است که اگر سالم باشند با این اختلالات مقابله نمایند.
- **در هر حال، اگر قرار باشد عروق کورونر شما برای هر موضوع جزئی تحت فشار و منگنه قرار گیرد، این کار سبب می شود که جدار داخلی آنها ضخیم شود و به این ترتیب دیواره آنها، حالت انعطاف پذیری قبلی خود را از دست می دهند.**



تغییر در سبک زندگی

۱- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.

**—غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع
کلسترول و نمک مصرف نمایند.**

—مصرف میوه و سبزیجات افزایش دهید.

—ورزش کنید مانند دویدن حداقل ۳۰ دقیقه در تمام و یا بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید

—بدانید که سطح فشارخون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشارخونتان را در این سطح حفظ نمایید.

—با استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی می‌توانید فشارخونتان را در منزل به راحتی چک کنید.

- **دور الكل و سيگار خط بكشيد:** مصرف الكل بر قلب اثر مي گذارد و باعث افزايش فشارخون مي شود. سيگار نيز با صدمه شديدي كه به ديواره شريان ها مي زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسريع مي كند قطع مصرف اين دو، براي كنترل بهتر فشارخون ضروري است. پس تك روي نكنيد و هرگز خودسرانه دارو نخوريد.
- داروهايتان را درست مصرف كنيد
- دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف كنيد. اگر عوارض دارو يا هزينه هاي تامين آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه يا تغيير دارو نكنيد.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید.
- سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید استرس میتواند فشارخونتان را بالا ببرد و احتمال بروز بیماریهای قلبی را افزایش دهد.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

- بنابراین با اندازه گیری فشار خون در خانه می توانید:
اول از همه به خود و سلامتی خود توجه کنید و در امر
ارتقای سلامت خود شریک شوید. متوجه شوید که
آیا افزایش فشار خون تان دائمی است و یا گاهی به
دلایل مختلف ایجاد می شود. با تکرار اندازه گیری
فشار خونتان متوجه می شوید که آیا درمان شما کارایی
داشته است یا خیر
- فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید

انواع دستگاه های اندازه گیری فشار خون



دیجیتال



جیوه ای



پمپی

توصیه هایی در زمان اندازه گیری فشارخون در منزل

- از استعمال سیگار یا نوشیدن کافین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.
- به آرامی ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری بنشیند.
- زمان اندازه گیری فشارخون ساعد در سطح قلب و روی یک سطح سفت و پاها روی زمین باشد

مراقبت از خود

- یادمان باشد که مراقبت از خود مهارتی تدریجی و با مرور زمان و با کسب تجربه آموزش داده و تربیت حاصل می شود

ممنون از توجه شما

منبع:

• بسته اطلاعاتی و آموزشی فشارخون. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت / معاونت درمان دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش همگانی و بیماران.

کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر سوردارت