

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان : فشار خون	 بیمارستان قائم(عج) بردسیر
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث		



فشار خون چیست ؟

به نیرویی که خون هنگام عبور به دیواره شریان ها وارد می کند فشار خون گفته می شود به نیروی وارده در هنگام انقباض کامل ماهیچه قلب عنوان فشار خون

سیستولی و در حالت استراحت قلب عنوان فشار خون دیاستولی اطلاق می شود

علت بالا رفتن ناگهانی فشار خون :

بعضی شرایط باعث افزایش ناگهانی فشار خون در افراد می شود از جمله این موارد می توان به موارد زیر اشاره کرد

1-مصرف کافئین حتی در صورتی که فشار خون نرمال باشد مصرف کافئین باعث افزایش موقت و ناگهانی فشار خون می شود

2-مصرف برخی داروها مثل قرص سرماخوردگیو داروهای مسکن می تواند باعث افزایش فشار خون شود

3-مصرف غذاهای حاوی تیرامین مثل برخی انواع پنیرها و غذاهای فراوری شده

4-سیگار کشیدن

5-استرس و اضطراب

پیشگیری از فشار خون بالا

➤ اندازه گیری منظم فشارخون چربی خون و قند خون

➤ اختصاص دادن ساعاتی از روز به انجام فعالیت

بدنی با توجه به شرایط جسمی

➤ کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن

➤ ترک مصرف دخانیات

➤ مصرف میوه و سبزیجات

➤ کاهش مصرف نمک و غذاهای فراوری شده

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا معمولا علامت و نشانه خاصی ندارد و شاید سالها طول بکشد تا علائم افزایش فشار خون در شخص نمایان شود

علائم فشار خون بالا عبارتند از :

سر درد ،سرگیجه،درد ناحیه پس سر ، سبکی سر ، تاری دید ، وزوز گوش ، تنگی نفس ، احساس درد در قفسه سینه ، ضعف در بینایی

این علائم در همه افراد مبتلا به فشار خون دیده نمی شود . بهترین روش برای آگاهی از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری منظم فشار خون است

اصلاح شیوه زندگی می تواند در کاهش فشار خون

تاثیر مستقیم بگذارد

از جمله این تغییرات می توان به موارد زیر اشاره کرد

1-انتخاب رژیم غذایی مناسب

2-کنترل مصرف نمک

3-ترک سیگار

4 -وزن خود را کاهش دهید و مراقب اندازه دور کمر خود باشید

5-کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشار خون است

6-به طور منظم ورزش کنیم ورزشهایی مانند پیاده روی -دویدن -دوچرخه سواری - شنا و

7-جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید

➤ سعی کنید عصبانی نشوید به خود مسلط باشید .

➤ از رفتن به محیط های ناآرام شلوغ اجتناب کنید

➤ چنانچه عصبانی شدید نفس بلند بکشید و به خود یادآوری کنید که سلامتی شما مهمتر است

8-داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع

کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک جدا خودداری نمایید

9-داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمائید فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید

داروهای ،فشار خون را درمان نمی کنند بلکه آنرا کنترل می کنند

رژیم غذایی :

➤ از گوشت های چرب - کره - لبنیات پر چرب

پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و

ماهی استفاده نمائید سعی نمائید از غذاهای

کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمائید

➤ بجای استفاده از روغن نباتی جامد روغن

حیوانی - دنبه و کره از روغنهای مایع روغن

آفتابگردان و زیتون استفاده نمائید

➤ مصرف میوه ها بخصوص زردآلو - موز -

طالبی - آلوژرد - میوه های خشک مثل آلو

و کشمش را افزایش دهید

➤ از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت دودی و

نمک سود - غذاهای کنسرو شده - اجیل

شور - سوسیس و کالباس - شیرینی های

میوه ای و خامه ای - سبزیهای کنسرو شده

رب گوجه فرنگی- زیتون شور - خیار شور

پنیرهای شور - دوغ شور - کشک - کره

بیسکویت - جوش شیرین - خردل - سس

گوجه فرنگی -پودر شربت و شکلات پرهیز

نمائید

علائم هشدار دهنده :

در صورت بروز علائمی زیر حتما به پزشک یا به بیمارستان مراجعه کنید

- از قبیل سر درد ،خونریزی از بینی
- تپش قلب - درد قفسه سینه
- تاری دید ،کاهش سطح هوشیاری