

تعریف فشار خون طبیعی و بالا

فشارخون طبیعی فشار وارد به دیواره های سرخرگی در هنگام انقباض بطن ها است که معمولاً به صورت نسبت فشار سیستولیک به دیاستولیک خوانده می شود در افراد بالغ میزان آن از ۶۰ تا ۹۰ روی ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی متر جیوه است.

فشار خون بر اساس سن و جنس و موارد خاص مثل ورزش و فعالیت بدنی تفاوت می کند در هنگام استراحت و خواب میزان آن کاهش می یابد و در هنگام ورزش و فعالیت افزایش می یابد. حد متوسط فشارخون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.

افزایش فشارخون بیش از حد طبیعی را پر فشاری خون یا فشار خون بالا می نامند.

علائم فشار خون بالا:

– افراد مبتلا به فشار خون بالا اغلب فاقد علامت بوده و از بیماری خود بی اطلاع می باشند.

– علائم قابل درک برای بیمار فشار خونی شامل:

سرردرد- تاری دید- سر گیجه- عصبانیت- احساس فشار در قفسه سینه و احساس خفقان می باشد

عوارض احتمالی فشار خون بالا:

فشار خون بالای طولانی مدت و کنترل نشده می تواند منجر به عوارض عروق خونی سر تا سر بدن از جمله ارگان های

حیاتی شود . لذا درمان و کنترل فشار خون بسیار حائز اهمیت است.

بزرگ شدن بطن چپ قلب، سکتة قلبی، سکتة مغزی، نارسایی قلب، نارسایی کلیه، صدمه به عروق خونی چشم ها (خونریزی شبکیه چشم) از مهمترین عوارض فشار خون بالا هستند.

درمان فشار خون بالا :

هدف درمان فشار خون پیشگیری از عوارض بیماری است که دستیابی و حفظ فشار خون در حد ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه یا حتی کمتر از آن است.

اصول مهم درمان فشار خون شامل:

۱- اصلاح شیوه زندگی

۲- کاهش وزن در صورت داشتن وزن بالا

۳-افزایش تمرین بدنی (فعالیت و ورزش) حداقل ۳ روز در هفته ترجیحاً پیاده روی

۴-رژیم غذایی کم نمک (کمتر از ۶ گرم نمک در روز)

۵-افزایش مصرف میوه و سبزیجات

۶-حفظ دریافت کافی کلسیم و منیزیم با مصرف لبنیات کم چربی یا بدون چربی

۷-کاهش دریافت چربی های اشباع شده و کلسترول به منظور حفظ سلامتی قلب و عروق (جهت رسیدن به این منظور باید مصرف گوشت قرمز را به حداقل رسانیده و مصرف گوشت های سفید مثل مرغ و بخصوص ماهی افزایش یابد).

۸-قطع مصرف دخانیات (سیگار- قلیان-و پپی)

۹-مصرف منظم و طبق دستور پزشک داروهای پایین آورنده فشارخون ودقت به عوارض احتمالی آنها

نام دارو و توجهات لازم در حین مصرف دارو

متیل دوپا: ممکنست گیجی و خشکی دهان در ابتدای مصرف دارو دیده شود.

پرازوسین:باید مراقب سرگیجه و سنکوپ ناگهانی باشید

هیدرالازین: در حین مصرف ممکنست سردرد طیش قلب و تنگی نفس دیده شود

کاپتوپریل و انالاپریل: سرفه، اختلال در عملکرد کلیه ها ممکنست رخ دهد.

لوزارتان: اختلال در عملکرد کلیه ها ممکنست دیده شود. در بارداری منع مصرف دارد.

دیلتازم: به طور ناگهانی قطع نشود

آدالات: بهتر است این داروهابا معده خالی مصرف شود

آملودیپین: در بیمار دیابتی با احتیاط مصرف شود

نیفدپین: باعث تهوع می شود لذا باید غذا در وعده های بیشتر و حجم کمتر مصرف شود.

آنتولول: ممکنست باعث سرگیجه و کاهش ضربان قلب بیمار شود

فورزماید: منجر به افزایش شدیدادرار و تشنگی می شود

اسپیرینولاکتون: ممکنست باعث گیجی و سردرد شود

تریامترن H : ممکنست گیجی و عدم تعادل دیده شود.





دانشگاه علوم پزشکی شیراز
فصلت بهداشتی دانش روز

بیمارستان برکت امام خمینی

فشار خون



تهیه و تنظیم: رقیه رسولی

کارشناس پرستاری

منبع: برونر سوارث ۲۰۱۸-بیماریهای قلب و عروق

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

۲- رعایت رژیم غذایی مثل کاهش مصرف نمک و افزایش مواد غذایی حاوی پتاسیم مثل سیب زمینی و گوجه فرنگی می باشد.

۳- مصرف زیاد سویا و شکلات تلخ

۴- کنترل اسرس و نشویش



منابع:

◆ هینکل، جانیس ال. چیویر، کری اچ. بیماریهای قلب و عروق، پرستاری داخلی جراحی برونر و سوادث. ۲۰۱۴. مترجم: علیخانی، مریم.

◆ help.tums.ac.ir

آدرس: میانه_ بیمارستان برکت امام خمینی-بخش CCU

تلفن: ۰۴۱۵۲۲۴۲۶۸۶

توجه:

- داروهای تجویز شده طبق برنامه ریزی منظم مصرف شود.
- قطع ناگهانی دارو مصرف نادرست دارو ممکن است باعث افزایش مجدد فشارخون می شود.
- داروهای ضد فشار خون می توانند باعث کاهش فشار خون به کمتر از حد طبیعی شوند یا کاهش فشارخون وضعیتی که در زمان تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و از نشسته به ایستاده رخ می دهد. بیمار باید دقت کند در هنگام تغییر وضعیت خود به آرامی از خوابیده به نشسته قرار گیرد و پس به آرامی به حالت ایستاده در آید تا دچار سرگیجه و سقوط نشود. چنانچه در حین مصرف داروهای ضد فشارخون بیمار دچار علائم ذکر شده شد، پزشک معالج خود را در جریان قرار دهد.

نکات مورد توجه جهت اندازه گیری فشارخون:

۱. از استعمال سیگار یا نوشیدن چای و قهوه به مدت ۳۰ دقیقه قبل از کنترل فشارخون اجتناب شود.
۲. پنج دقیقه قبل از کنترل فشارخون استراحت کنید .
۳. به راحتی در حالیکه ساعد دست هم سطح قلب قرار گرفته است، بنشینند .
۴. بیمارانی که فشارخون خویش را در منزل کنترل می کنند بایستی به طور مداوم آن را در برگه ای ثبت نموده و در مراجعه به پزشک معالج به رویت پزشک خود برسانند .

نکاتی در مورد کنترل فشارخون:

۱- پیاده روی منظم