

بسمه تعالی



فشار خون

بیمارستان امام خمینی (ره) پلدشت

ارائه دهنده

سوپروایزر آموزش سلامت و پرستار پیگیری کننده

فشار خون چیست؟ فشارخون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد میکند، این فشار خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز کلیه ها، معده و ... می رساند.

فشارخون بالا چیست؟

در حقیقت در اغلب بزرگسالان فشارخون سیستول کمتر از 120 و دیاستول کمتر از 80 نرمال است و ابتلا به فشار خون بالا زمانی تایید میشود که فشار سیستولیک (شماره بالایی) 140 یا بیشتر و فشارخون دیاستولیک (شماره پایینی) 90 یا بیشتر باشد.

علایم فشار خون بالا

تا زمانی که صدمات ایجاد شده توسط فشار خون در بدن نمایان نشده اند هیچ نشانه یا علامتی برای آن ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است اگر می خواهید ورزش های سنگین را شروع کنید قبلا با پزشک معالج مشورت کنید. بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی 20 دقیقه ای در روز می باشد. پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. پیاده روی را از مقدار کم با سرعت کم شروع کرده و بتدریج مدت و سرعت آنرا افزایش دهید.

عوامل خطر برای فشارخون و اقدامات پرستاری موثر

سن : هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان

شایعتر است . فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است

سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است .

چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود .

فعالیت بدنی ناکافی: فردی که فعالیت بدنی کافی

ندارد، اصولا نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است . بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود .
سیگار/تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد ، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد .

غذاهای پرنمک : خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود .

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم

موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن

ذخیره پتاسیمی نداشته باشد ، سدیم در خون تجمع پیدا می کند .

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه : کمبود ویتامین D با تأثیری که روی آنزیم های مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد .

مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود

استرس : استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد ،می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر ، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کار ها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند .

برخی بیماری های مزمن: بیماری کلیه ، دیابت ، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

توصیه های پرستاری در بیماران فشار خون

1- با تغییرات ساده در سبک زندگی خود مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت منظم فشار خون را کاهش داده و از بروز بیماریهای قلبی عروقی و دیابت و... پیشگیری کنید.

2- از مصرف غذاهای دارای نمک زیاد مثل انواع ترشی و شور انواع سس ها تنقلاتی مثل آجیل شور چیپس و پفک پیتزا ساندویچ انواع کنسرو دوغ های موجود در بازار پرهیز کنید.

3- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه زیاده روی نکنید.

4- از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع-مرزه-ترخون-ریحان) یا لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

5- نان لواش، نان باگت و بطور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید. بهترین نان از نظر میزان سبوس نان سنگک و نان جو هست.

6- از مصرف دخانیات اجتناب کنید زیرا استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، فشارخون، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.



فعالیت بدنی و فشار خون

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حد اقل 30 دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

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.

منبع: پرونز سودارث بیماری های داخلی جراحی
توسط رییس علمی بخش جنرال به تایید رسیده است.

بهمن ماه 1402