

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
بیمارستان ابن سینا نورآباد

## افزایش فشار خون چیست؟



منابع:

مراقبت های پرستاری برونر بیماری های -  
قلب و عروق- ویرایش یازدهم ۲۰۱۲ - نشر  
سالمی

تهیه شده توسط:

واحد ایمنی بیمار. سال ۱۳۹۸

## فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به دیواره عروق وارد می شود. افزایش فشارخون کلمه‌ای است برای فشارخونی که به طور مداوم بالاتراز 120/80 باشد. ولی فشارخون معمولاً بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی- روانی بالا یا پایین برود.

## چرا افزایش فشار خون یک مشکل محسوب می شود؟

وقتی فشارخون شما بالاتر از حد طبیعی است، قلب شما مجبور است برای رساندن مقدار طبیعی خون به بدن با شدت بیشتری کار کند. هر چه فشار در عروق خونی شما بالاتر باشد عروق شما ضعیف تر شده و ممکن است دچار خونریزی هایی شود که به آن سکته مغزی می گویند. آسیب عروق خونی بد است چون عروق سخت و نازک می شوند و ممکن است قادر به تأمین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند. افزایش بیشتر فشار خون ممکن است سبب تصلب شرایین شود که در آن کلسترول و مواد چرب و سلول های خون در دیواره عروق رسوب می کنند و ممکن است آن را مسدود نمایند. تصلب شرایین یکی از عوامل اصلی حمله قلبی است.

کار اضافی بر روی قلب باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب می شود. با گذشت زمان این ضخیم شدن به ماهیچه های قلب آسیب می رساند به طوری که آنها نمی توانند به طور طبیعی پمپ کنند. این وضعیت باعث ایجاد مشکلی به نام نارسایی قلبی می شود.

## چگونه افزایش فشار خون اتفاق می افتد؟

عوامل متعدد بسیاری می تواند فشارخون را افزایش دهد، مثل چاقی یا اضافه وزن، سیگار کشیدن، رژیم غذایی با نمک زیاد، مصرف الکل. عوامل مهم دیگر شامل: نژاد، جنس، ارث، سن و... می باشد. بعضی از داروها فشارخون را افزایش می دهند، استرس و نوشیدنی های حاوی کافئین می توانند فشارخون را برای مدت زمانی بالا ببرد ولی تأثیر طولانی مدت هنوز ثابت نشده است.

## افزایش فشار خون چه علائمی دارد؟

یکی از چیزهای مخرب در مورد فشارخون بالا این است که شما می توانید آن را برای مدت طولانی بدون علامت خاصی داشته باشید و به همین دلیل مهم است که حتما حداقل سالی یکبار فشار خون خود را کنترل نمایید. اگر علائم داشته باشید ممکن است موارد زیر باشند: سردرد، خستگی زودرس، گیجی، خون دماغ، درد قفسه صدري یا تنگی نفس اگر چه این مورد خیلی نادر است ولی گاهی اولین علامت فشارخون سکته مغزی است.



## چگونه این مشکل تشخیص داده می شود؟

اگر فشارخون شما در سه مراجعه بالا باشد، احتمالاً مبتلا به افزایش فشارخون هستید. مسئولین مراقبت های بهداشتی در مورد وضعیت زندگی شما سئوالاتی می پرسند، چه می خورید، چه می نوشید، و اینکه آیا فشار خون بالا در افراد فامیل شما نیز وجود دارد یا خیر؟ ممکن است لازم شود آزمایش های خون و ادرار انجام دهید. ممکن است عکس قفسه سینه و گرفتن نوار قلب لازم باشد. ممکن است لازم باشد دستگاه اندازه گیری فشارخون تهیه کنید.

## چگونه این مشکل درمان می شود؟

اگر فشارخون شما بالاتر از حد طبیعی باشد. ممکن است قادر باشید آن را بدون دارو به میزان طبیعی برسانید. کاهش وزن، تغییر رژیم غذایی و ورزش ممکن است تنها درمان هایی باشد که شما نیاز دارید. اگر این تغییرات در شیوه ی زندگی فشارخون شما را به میزان کافی پائین نیاورد، مسئولین مراقبت های بهداشتی ممکن است برای شما دارو تجویز نمایند. وقتی شروع به مصرف دارو می کنید مهم است که:

- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.
- به مسئول مراقبت های بهداشتی خود در مورد هر گونه عارضه ای که به وجود آمده است اطلاع دهید.
- پی گیری منظمی با مسئول مراقبت های بهداشتی خود داشته باشید.

## چگونه می توانم مراقب سلامتی خودم باشم؟

- درمان شما در صورتی که راهبردهای زیر را انجام دهید مؤثرتر خواهد بود:

- از دستورات دارویی پیروی نمائید.
- فشارخون خود را مرتب اندازه بگیرید و آن را در جدولی یادداشت کنید.
- سیگار نکشید.
- از رژیم غذایی کم چربی، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمائید و به جای آن از میوه جات، سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده نمائید همچنین از حبوبات، ماهی و مرغ و می توانید استفاده نمائید.
- نمک کم مصرف کنید از غذاهای آماده و کنسروی به ندرت استفاده کنید.



- ورزش منظم انجام دهید، پیاده روی، دوچرخه سواری، حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ بار در هفته.
- الکل مصرف نکنید.
- میزان مصرف قهوه خود را محدود کنید.
- میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید.
- بیاموزید چگونه با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید تا احساس عصبانیت نداشته باشید.
- اگر اضافه وزن دارید آن را کاهش دهید.
- در مورد هرگونه عارضه ای مراقبین بهداشتی را در جریان بگذارید.

