آموزش به بیمار پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

تعریف:



فشارخون بالايكي از مهمترين عوامل خطر بروز بيماريهاي قلبي عروقي و شايعترين عامل بروز نارسايي قلبي و سكته مغزي در بسياري از كشورها و شايعترين عامل ايجاد نارسايي كليوي است.

نزديك به يك سوم افراد مبتلا به فشار خون بالا از وجود آن اطلاعي ندارند. اين امكان وجود دارد كه فرد بدون داشتن هيچ علائمي سال هاي سال مبتلا به فشار خون بالا (هيپرتانسيون) باشد. فشار خون بالايِ كنترل نشده، خطر ابتلا به بيماري هاي جدي مانند سكته و حمله قلبي را افزايش مي دهد.

فشارخون عبارت است از نيروي كه در اثر برخورد خون با ديواره سرخرگها بوجود مي آيد و سبب جريان خون از قلب به قسمتهاي ديگر بدن مي شود كه شامل دو جز فشارخون سيستوليک و فشارخون دياستوليک است. براين اساس در افراد بالغ فشارخون سيستولي 140 mmHgو بالاتر و يا فشارخون دياستولي 90 mmHgپرفشاري خون محسوب مي شود.

انواع فشار خون بالا :

فشار خون بالاي اوليه: علت۹۰الي۹۵درصد فشار خون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است كه به اين نوع فشار خون بالاي اوليه گفته مي شود.

فشار خون بالاي ثانويه: اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد ، مثلا به علت بيماريهاي كليه ، بيمـــاري غده فوق كليوي يا مصرف قرصهاي ضد بـارداري و ....باشد آنرا فشار خون بالاي ثانويه مي نامند. اين نوع حدود ۵ الي۱۰درصد بيماران مبتلا به فشارخون بالا را شامل مي شود و نسبت به نوع اوليه، فشار خون شديدتري را سبب مي شود.

عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟

۱-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.

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

۳-چاقی یا اضافه وزن: افزایش وزن به دلیل ایجاد مقاومت در ورود انسولین حامل گلوکز به سلول و افزایش گلوکز خون ، سبب افزایش قند خون شده و به علت وقفه تنفسی و افزایش باز جذب سدیم از کلیه ها، سبب افزایش فشارخون می شود.

٤-کم تحرکی: فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، احتمال اضافه وزن و چاقی در وی بسیار بیشتر است. کم تحرکی موجب تشدید سفتی و سختی جدار رگ ها و افزایش فشارخون می شود.

٥-مصرف زیاد نمک: خوردن غذا های شور و مواد غذایی حاوی سدیم زیاد موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

٦-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 سفتی و سختی جدار شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

۷-کمبود پتاسیم درغذاهای 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.

۸-مصرف الکل: مصرف الکل به علت ایجاد سفتی و سختی جدار عروق، موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

۹-استرس : استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد ،می تواندد دراز مدت فشارخون را بالا ببرد.

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

علائم بيماري فشار خون بالا:

در يك جمله مي توان گفت كه مهمترين مشخصه پرفشاري خون ،بي علامتي آن است و اين مهمترين مانع در تشخيص و كنترل پرفشاري خون در جامعه محسوب مي شود . افراديكه مبتلا به فشار خون بالاي اوليه هستند،ممكن است دچار علائمي مثل سردرد ، تاري و اختلال ديد ، درد قفسه سينه ، سرگيجه و تنگي نفس به هنگام فعاليت شوند كه در واقع اين علائم ،علائم عوارض فشارخون بالاست. لذا تنها راهی که میتوان به آن پی برد ، اندازه گیری منظم فشار خون است.

برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

۱-غذای سالم بخورید: این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات (که همه دارای فیبر غذایی بالا هستند)و هم چنین غذاهای کم چرب هستند. سعی کنید از مواد غذائی دارای پتاسیم بالا استفاده کنید(مانند کشمش،زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم ، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال). از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده(مانند کره ، روغن های جامد، دنبه، چربیهای حیوانی)، پرهیز کنید.لبنیات از نوع کم چرب استفاده شود.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید: از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. . از غذاهای آماده(فست فود) و فرآوری شده، کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- استرس را مدیریت کنید: روشهائی مانند آرام سازی یا مراقبه(ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

٤- دارو ها را به خاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید

٥- سیگار را کنار بگذارید

٦ -وزن خود را در حدود وزن طبیعی نگهدارید

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید

۸- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
تهیه کننده	سجاد وردی-سرپرستار اورژانس
تایید کننده علمی	دکتر علیرضا جمالی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	۱٤۰۲
تاریخ بازنگری	۱٤۰٤
کد	MA-FO-09