



دانشگاه گلستان و خدمات بهداشتی درمانی گلستان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار

با موضوع: بیماری فشار خون



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر مهدی زند (متخصص قلب و عروق)

بهمن ۱۴۰۱

بعضی داروها مثل کاپتوپریل باعث ایجاد سرفه میشوند و بعضی از داروها باعث افت ضربان قلب و ایجاد ضعف و خستگی می شوند .

داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع ، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت پزشک خود خودداری کنید .

کاهش استرس با انجام روش های مقابله با آن از قبیل گوش دادن به موسیقی ، مشغول شدن به کار مورد علاقه و انجام ورزش یوگا .

بیمار و مراقب بیمار بایستی متوجه باشند که داروهای ضد فشار خون می تواند سبب افت فشار خون شوند. که باید گزارش شود . همچنین به بیماران سالمند توصیه می شود که از ابزارهای حمایتی از قبیل نرده ها و واکر و عصا در صورت لزوم استفاده کنند تا از سقوط بر روی زمین که می تواند در اثر سر گیجه بروز کند جلوگیری شود

نخ:

کتاب پرستاری - داخلی و جراحی بروز و سواد پرستاری قلب و عروق



با آرزوی سلامتی و تندرستی

برای مزه دار نمودن غذا از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر (نعنا ، مرزه ، ترخون و ریحان) سیر ، لیمو ترش تازه ، آب نارنج برای بهبود طعم غذا استفاده شود .

میزان کافی کلسیم ویتاسیم در رژیم خود داشته باشید مثل: شیره لبنیات کم چرب ، کشک ، دوغ واز مواد پریتاسیم مثل کشمش ، موز، گوجه ، کیوی، برگه زردآلو ، طالبی ، گلابی ، انجیر خشک ، قارچ پخته ، فلفل سبز ، گوجه فرنگی ، خرما استفاده کنید چون بعضی داروها باعث دفع پتاسیم میشوند. (با مشورت پزشک معالج)

ماهی یک منبع غنی از پروتئین و کلسیم است و کسانیکه به پروتئین شیر حساسیت دارند از مکملهای کلسیم استفاده کنند.

افرادی که با مصرف کلسیم دچار سنگ کلیه میشوند از غذاهای حاوی اگزالات مثل اسفناج و گردو کمتر استفاده کنند و آب فراوان بنوشند.

از گوشت سفید و غذاهای آب پز ، میوه ، سبزی و نان سبوس دار استفاده کنید.

از مصرف گوشت قرمز پر چرب (مغز ، قلوه ، دل و جگر) سوسیس ، کالباس و همبرگر خودداری کنید .

درمیان وعده ها به جای تنقلات (چیپس ، پفک و ...) از مغزها (بادام ، پسته و ...) بو نداده و بی نمک استفاده شود.

داروهای ادرار آور را در صبح استفاده کنید .

بعضی از داروها مثل پروپرانول در افراد آسمی باعث تنگی نفس میشوند پزشک را از بیماری آسم خود آگاه کنید . خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه های نازک یخ و آبنبات ، آدامس بدون قند خشکی دهان برطرف می شود.

بیماری فشار خون بالا (HTN) :

فشار خون، فشارِ گردش خون در دیواره ی رگ های خونی است.

***فشار خون بالا یا هایپرنتنشن** زمانی رخ می دهد که فشار خون از حد طبیعی خارج شده و به سطح ناسالم افزایش یابد(فشار خون طبیعی کمتر از ۸۰/۱۲۰ است ، فشار خون بین ۸۰/۱۲۰ و ۸۹/۱۳۹ مرحله ی قبل از هایپرنتنشن است و فشارخون ۹۰/۱۴۰ یا بالاتر فشارخون بالا محسوب می شود)
***افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی متوجه بیماری خود می گردند که دچار علائم (مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت)می شوند که در واقع این علایم عوارض فشار خون بالاست.**

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب ، ادم ریه ، نارسایی کلیه ، آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند .

علائم و تظاهرات بالینی :

افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است برای سالها بدون علامت باشند .

علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد :

- سردرد و سر گیجه
- تنگی نفس
- خون دماغ ناشی از فشار خون
- درد قفسه سینه
- تغییرات بینایی
- وجود خون در ادرار

خود مراقبتی در بیماران فشار خون بالا

- یک دستگاه فشار سنج در منزل داشته باشید واز افرادی که به گرفتن فشار خون مسلط هستند کمک بگیرید .

نکاتی که قبل از اندازه گیری فشار خون باید رعایت شود:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف سیگار و قهوه خودداری شود . (مصرف این مواد باعث بالا رفتن فشار خون می شود)
- قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه خالی شود .
- حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون نشسته باشید .
- از اثراتی که فشار خون روی کلیه، مغز(سکته مغزی)، قلب، بینایی میگذارد غافل نشوید.
- در صورت داشتن 2 بار یا بیشتر فشارخون 90 / 140 و یا بالاتر در طول روز ، ممکن است بیماری فشار خون بالا داشته باشید و حتما به پزشک مراجعه کنید .

- عواملی مثل سیگار کشیدن ، چربی بالا ، چاقی ، عدم تحرک، سن بالا و وراثت در فشار خون بالا موثر است .

- سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب دیواره عروق و تنگی عروق و افزایش فشار خون و افزایش خطر سکته قلبی مغزی میشود. سیگار نکشید و یا در صدد ترک سیگار باشیدمثلا دلایل ترک سیگار را بنویسید و هرروز یک سیگار کمتر بکشید. با خانواده خود شرط کنید که از امروز سیگار را ترک میکنم و اراده خود را آزمایش کنید. ورزش در ترک سیگار موثر است.

- اگر اضافه وزن دارید چنانچه % 10 از وزن خود را کم کنید اثر آن را روی فشار خونتان مشاهده میکنید.

- اگر کم تحرک هستید ورزش کردن را با مشورت پزشک خود آغاز کنید روزانه 30 تا 40 دقیقه ورزش هوازی(پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا و ...) و 3 تا 5 بار در هفته باشد برای کاهش فشار خون بالا موثر می باشد . میزان نمک مصرفی شش گرم در روز می باشد، در نان و اکثر مواد غذایی آماده مقدار قابل توجهی نمک وجود دارد . نمک مورد نیاز غذا در پایان پخت به غذا اضافه شود و نمکدان از سفره حذف گردد.