

فشار خون چیست؟

در واقع فشار خون: مقدار نیرویی است که خون به دیواره سرخرگ ها وارد می کند. علت فشار خون بالا نامشخص است.

عوامل خطری که ابتلا به فشارخون را زیاد میکند:

- ۱- سن: احتمال فشارخون بالا با افزایش سن بالا می‌رود.
- ۲- جنس: شیوع بیماری تا سن پنجاه سالگی در بین مردان بیشتر از زنان است.
- ۳- زمینه‌ی ارثی و خانوادگی
- ۴- مصرف بی‌رویه نمک
- ۵- تغذیه نامناسب
- ۶- بی‌ تحرکی
- ۷- چاقی
- ۸- استرس
- ۹- مصرف دخانیات و الکل
- ۱۰- دیابت

تشخیص بیماری:

از آن جا که فشار خون بالا بیماری خاموش و معمولاً بدون علامت است، بهترین راه تشخیص و شناسایی آن اندازه گیری منظم فشار خون است.

برای اندازه گیری فشارخون باید از **دستگاه** اندازه گیری فشار خون یا فشارسنج استفاده کرد.

عوارض مهم فشار خون بالا شامل:

- ۱- سکته‌ی مغزی
- ۲- سکته‌ی قلبی
- ۳- نارسایی قلبی
- ۴- نارسایی کلیه
- ۵- بیماری عروقی ته چشم
- ۶- مرگ

بیماران مبتلا به فشار خون بالا:

بهبتر است علاوه بر مراجعه به پزشک، خود مراقبتی در منزل انجام دهند، به نحوی که در منزل فشار خون خود را در صورت کنترل بودن، ماهی یکبار اندازه گیری کنند و در دفترچه یا کارت همراه بیمار ثبت کنند و هر سه ماه یکبار به پزشک مراجعه کنند.

کنترل فشار خون:

زمانی حاصل می شود که دارو درمانی در کنار شیوه زندگی سالم باشد، یعنی فرد تحرک کافی داشته باشد، از سبزی ها و میوه ها به اندازه کافی استفاده کند، غذا های سالم و طبیعی را جایگزین فست فودها نماید، در کنار آن اجتناب از دخانیات و سعی در آرام سازی روحی خود داشته باشد.

شرایط نگهداری دارو:

دارو باید دور از نور آفتاب، رطوبت و گرما نگهداری شود.
- داروها را از بسته خارج نکنید و در صورت تمایل با قیچی یکی یکی جدا کنید.

توصیه های استفاده از داروهای فشارخون بالا:

- ۱- داروها را به موقع مصرف کنید.
- ۲- قبل از مصرف دارو به تاریخ انقضا آن توجه کنید.
- ۳- بهتر است قرص های ضد فشارخون همراه با یک لیوان آب مصرف شود.





بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

فشار خون بالا



گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: فرزانه اکبری (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: H۹۷۵۵

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

منبع: آموزش خودمراقبتی فشارخون بالا-انجمن قلب

امریکاسال ۱۳۹۱ (AHA) و کتاب راه های پیشگیری

و کنترل بیماری های قلبی عروقی (سال ۹۱ اداره قلب

وعروق وزارتخانه)- کتاب برونر سال ۱۳۹۱

مشاور علمی: آقای دکتر ستار صادقیان

-در صورتی که بعد از مدت کمی از زمان صرف دارو به یاد آورده شود، می توان دارو را مصرف کرد.

مصرف بیش از نیاز قرص فشارخون میتواند خطرات جدی داشته باشد، مانند سرگیجه یا عدم تعادل. لذا در صورت فراموش کردن یک نوبت قرص در نوبت بعدی نمی توان دوعدد قرص مصرف کرد.

عوارض دارویی:

سرگیجه و گیجی از جمله علائمی است که با مصرف بعضی از دارو های ضد فشار خون دیده می شود که ممکن است به علت افت ناگهانی فشارخون باشد.

برای کاهش خطر افت ناگهانی فشار خون در هنگام ایستادن چه باید کرد؟

فرد بهتر است اول به صورت نشسته مدتی در تخت باقی بماند. سپس درحالتی که پاها آویزان است لبه تخت بنشیند و بعد از چند لحظه میتواند بایستد و راه برود، این روش باعث می شود بدن نسبت به تغییر وضعیت ها آماده شود و بتواند واکنش مناسب نشان دهد.

۴- اگر دارو به صورت روزانه تجویز شده است، بهترین اثربخشی را زمانی خواهد داشت که هرروز در وقت معین مصرف شود و یا اگر ۲ یا ۳ بار در روز است، بهتر است با فاصله ی زمانی مشخصی تکرار شود.

۵- از مصرف چند دارو باهم پرهیز کنید.

۶- توصیه می شود با مراجعه به هر پزشکی و به هردلیلی کل داروهای مصرفی خود را به پزشک اطلاع دهید.

۷- مصرف داروهای کاهش دهنده فشار خون تا پایان عمر الزامی است.

۸- بهتر است بین خوردن داروهای فشار خون و خواب مدتی فاصله زمانی باشد.

۹- پیشنهاد میشود داروهای ادرار آور صبح ها مصرف شود.

۱۰- برای اثربخشی بهتر، دارو طبق دستور پزشک مصرف شود. داروهای کاپتوپریل و انالاپریل یک ساعت قبل از صرف وعده غذایی مصرف شود.

۱۱- در صورت بارداری، آسم، دیابت هنگام مراجعه به پزشک اطلاع دهید.

۱۲- مصرف داروهای فشار خون با مسکن ها مثل

استامینوفن - بروفن - دیکلوفناک سدیم - کورتون ها

(دگزامتازون) - داروهای سرماخوردگی - برخی داروهای

گیاهی - داروهای ضد بارداری - داروهای اعصاب نیاز به توصیه پزشک دارد.

در صورت فراموش کردن یک نوبت قرص چه باید کرد؟