



بیمارستان و زایشگاه کسری - کج

فشار خون HTN



کد: QI-HP 021 p-03

ارتباط با ما : ۴ - ۰۲۶۳۴۴۱۶۲۳۳

کد داخلی ۳۱۹

تهیه و تنظیم مطالب : دفتر پرستاری
واحد آموزش سوپر وایزر آموزشی
پرستور رضائی جعفری

۱۴۰۲

* افراد در معرض خطر فشار خون بالا :

* سابقه خانوادگی فشار خون بالا

* سابقه بیماری کلیوی

* کم تحرک و چاق

* بیماران دیابتی

* افراد سیگاری

* علل عدم پاسخ به درمان :

۱- عمل نکردن به توصیه های پزشک معالج

۲- عدم مصرف صحیح دارو

۳- اضافه وزن زیاد

۴- تغذیه نامناسب و استفاده بیش از حد نمک

* کنترل فشار خون بالا :

* انجام فعالیت های فیزیکی مناسب نظیر پیاده روی

* تغذیه سالم

* مصرف غذاهای سرشار از فیبر و سبزیجات و میوه جات کاهش مصرف

نمک و غذاهای آماده

* کاهش وزن

* کاهش اضطراب

* مصرف منظم داروهای تجویزی

نکات مهم در گرفتن فشار خون

* وضعیت بیمار: در حالت نشسته روی صندلی، دست راست روی تکیه

گاهی و در سطح قرار داشته باشد.

از ۳۰ دقیقه قبل سیگار و کافئین استفاده نکرده باشد.

حداقل بیمار ۵ دقیقه قبل از گرفتن فشار خون استراحت کرده باشد

* فشار سنج:

سایز فشارسنج باید مناسب باشد: عرض کاف حداقل یک سوم طول بازو

باشد و طول آن ۱/۵ برابر دور بازو باشد.

اگر فشارسنج کوچکتر از جثه فرد باشد، بطور کاذب فشار خون را بالاتر

نشان خواهد داد.

۱- اگر فشارسنج بزرگتر از جثه فرد باشد، بطور کاذب فشار خون را پایین تر

نشان خواهد داد.

* محل بستن فشارسنج :

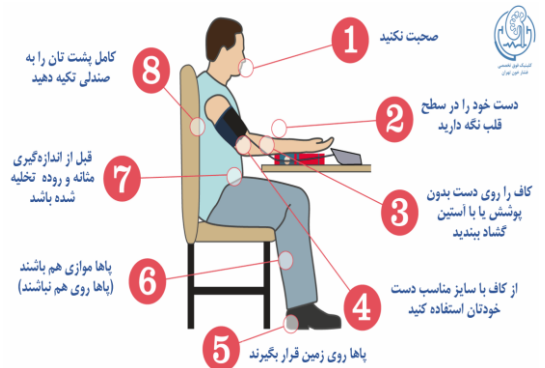
* ۲-۱ سانتی متر بالاتر از حفره آرنج باشد. دقت کنید که bladder

فشارسنج روی شریان قرار داشته باشد (قسمت قدامی بازو) فشار سنج

جیوه ای از بادی بهتر است.

* اگر یک نوبت فشار خون بالاتر از طبیعی بود، مجدداً ۵ دقیقه بعد تکرار

شود و میانگین آن دو به عنوان فشار خون فرد در نظر گرفته شود



* عوارض فشار خون بالا :

۱- نارسایی و حملات قلبی * ۲- سکته مغزی * ۳- نارسایی کلیه

۴- خون ریزی چشمی و نابینایی * ۵- بیماری عروق محیطی

* تشخیص : راه تشخیص به موقع فشار خون بالا، اندازه گیری

دوره ای فشار خون می باشد.



* خود مراقبتی بیماری فشار خون بالا

- ۱- توصیه می شود اصلاح سبک زندگی در افراد مبتلا به پیش پرفشاری خون اولین مداخله درمانی و در افراد مبتلا به پرفشاری خون، اقدام درمانی همراه با درمان دارویی در نظر گرفته شود.
- ۲- مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج
- ۳- کنترل فشار خون بطور منظم برای فشار خون بالا - برای پیش فشار خون حداقل ماهی یکبار - برای افرادی که ژنتیکی و ارثی در خانواده فشار خون دارند و چاق هستند حداقل سالی دو مرتبه چک گردد.
- ۴- اصلاح سبک زندگی از راه بهبود تغذیه، ورزش، و مدیریت استرس عمل می کند و امروزه یک راهکار اساسی و ضروری برای درمان بیماری های مزمن است .
- ۵- عدم مصرف یا کم مصرف کردن نمک در غذا
- ۶- عدم مصرف استعمال دخانیات (سیگار و مواد مخدر)
- ۷- عدم مصرف الکل و نوشیدنیهای الکلی
- ۸- استفاده از هوای پاک و عاری از آلودگی ، انجام حرکتهای هوازی ، ورزشهای تنفسی
- ۹- جهت کاهش استرس انجام یوگا ، پیلاتس و پیاده روی



* علائم بیماری فشار خون بالا چیست؟

دراکثر موارد بیماری فشار خون بالا هیچ گونه علامتی ایجاد نمی کند .

در صورت بروز علائم شایع شامل :

- * سردرد ، سرگیجه ، گر گرفتگی
- * اختلالات بینایی و شنوایی
- * تهوع و استفراغ
- * تپش قلب

* دلایل و عوامل خطر ابتلاء به فشار خون بالا چیست ؟

- ۱- سن / ۲- جنس / ۳- نژاد / ۴- افزایش وزن و چاقی
- ۵- دریافت سدیم / ۶- پتاسیم / ۷- فشار خون اولیه (ارثی)
- ۸- بیماری های عروقی و کلیوی / ۹- تغذیه نامناسب /
- ۱۰- سیگار و دخانیات / ۱۱- مصرف برخی داروها و مسکن ها /
- ۱۲- استرس های محیطی / ۱۳- کم تحرکی و عدم فعالیت کافی

تعریف: فشار خون عبارت است از فشاری که خون به دیواره عروق وارد میکند که ناشی از پمپ کردن خون توسط قلب است. فشار خون با واحد میلی متر جیوه اندازه گیری می شود. فشار خون بالا، شایع ترین بیماری عروقی است ، و علت عمده سکنه های قلبی، مغزی و نارسایی کلیه محسوب می شود.

اگر فشار خون بیش از حد بالا باشد، نیروی زیادی به سرخرگها و قلب وارد می شود فشار خون بالا با عنوان **هایپرتنشن (hypertension)** نیز شناخته می شود اگر فشار خون بالا تحت درمان قرار نگیرد و کنترل نشود، می تواند موجب بروز مشکلات جدی سلامتی شود. این مشکلات شامل : نارسایی قلبی، از دست دادن بینایی، سکنه و بیماری کلیه می شود.

به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد. فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالاتر از حد طبیعی است.

آستانه تشخیص پیش - پرفشاری خون :

آستانه تشخیص پیش پرفشاری خون، در صورت اندازه گیری فشار خون در مطب، فشار خون سیستول در محدوده ۱۳۰-۱۳۹ میلی متر جیوه و یا دیاستول در محدوده ۸۰-۸۹ میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.

آستانه تشخیص پرفشاری خون :

آستانه تشخیص پرفشار خون، در بزرگسالان زیر ۷۵ سال بدون بیماری همراه در صورت اندازه گیری فشار خون در مطب، فشار خون سیستول مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و یا دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلیمتر جیوه در نظر گرفته شود .

آستانه تشخیص پرفشار خون، در بزرگسالان افراد بالای ۷۵ سال فشار خون سیستول مساوی یا بیشتر از ۱۵۰ میلیمتر جیوه و یا دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلیمتر جیوه در نظر گرفته شود .

KASRA HOSPITAL