



پرفشاری خون

محمد ناصری

کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: بهار 1403

تاریخ بازنگری: 1407

کد سند Bavan.Hp.SUR.3.16

برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است

غذای سالم بخورید: تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند.

نمک را در غذای خون کم کنید: از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهایی آماده کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

سیگار را کنار بگذارید.

استرس را مدیریت کنید.

-فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.



تشخیص و علایم هشدار:

تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری فشار خون است. با یکبار اندازه گیری فشار خون، نمیتوان فشار خون بالا را تشخیص داد. در افرادی که فشارخون طبیعی دارند حداقل هر سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند

در برخی موارد فشار خون با علایم زیر همراه است: سردرد، تاری دید، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب

صورت وجود علایم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

علایم قلبی: درد یا فشار روی قفسه سینه، احساس سنکوپ و افتادن، تنگی نفس، احساس ناراحتی روی معده تعریق سرد

علایم مغزی: ضعف ناگهانی یا بیحسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی بینایی مخصوصا ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی

علایم کلیوی: مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.

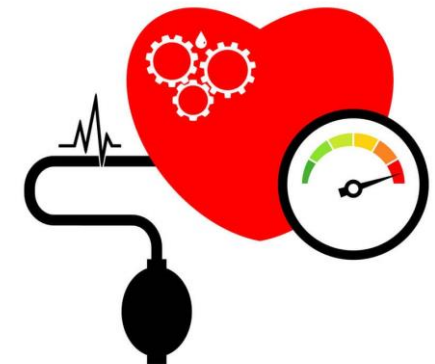
تعریف:

برای اینکه خون در سرخرگها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن

برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده میشود. فشارخون یعنی فشاری

که از طرف خون به دیواره داخلی رگهای بدن وارد میشود

از نظر علمی عبارت پرفشاری خون یا فشار خون بالا مناسبتر از فشار خون است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.



مهم ترین عوارض فشارخون بالا اگر فشار وارد بر دیواره داخلی سرخرگها زیاد شود، شریانها دچار آسیب میشوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب میبیند. فشارخون عوارض زیاد و متفاوتی ایجاد می کند

عوارض مغزی: آسیب مغزی ناشی از افزایش ناگهانی و شدید فشار خون، احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است .

عوارض چشمی: تاری دید. ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی میشود .

عوارض قلبی: سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون بالا و نارسایی قلبی . همچنین ممکن است با افزایش فشارخون دیواره رگ ضعیف شود و در همان قسمت برآمده شود. به این حالت، آنوریسم میشود.

افزایش قند خون: در افراد مبتال به فشارخون بالا احتمال بروز دیابت بیشتر است .

عوارض کلیوی: آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون و نارسایی مزمن کلیه. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت.

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟

فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع است. تقریبا در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند. در بیماران جوان تر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

علل ایجاد فشار خون بالا

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد

۲- چاقی و اضافه وزن

۳- سیگار کشیدن

۴- مصرف الکل

۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

۷- استرس

۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است