مراقبت در فشارخون بالا

فشارخون یک بیماری است که ممکن است گاها بدون علامت باشد و بسیاری از افراد بدون اینکه اطلاعی از بیماری خود داشته باشند زندگی بدون علامت دارند. ولی متاسفانه فشارخون بدون درمان با وجود بدون علامت بودن بیمار، منجر به ایجاد عوارض در بیمار خواهد شد.

جهت تشخیص اندازه گیری فشارخون باید در فاصله ۳۰ دقیقه قبل از آن قهوه یا چایی نخورده باشید و سیگار نکشید.

حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری آرام نشسته باشید، در وضعیت نشسته و در حالت پاهای آویزان باید اندازه گیری انجام شود.

گاهی اوقات لازم است در منزل جهت تشخیص و یا پاسخ به درمان، فشارخون اندازه گیری شود. جهت این منظور دستگاه دیجیتال بازوئی مناسب می باشد.

اکثر افراد مبتلا به فشارخون مبتلا به نوع فشارخون اولیه هستند که علت آن مشخص نیست ولی عوامل خطر ابتلا به فشارخون شامل:

۱) افزایش سن ۲) سابقه خانوادگی ابتلا به فشارخون ۳) افزایش وزن ۴) کاهش فعالیت جسمی ۵) مصرف زیاد نمک ۶) رژیم غذایی نامناسب ۷) مصرف بعضی از داروها ۸) مصرف سیگار و الکل

فشارخون می تواند علایمی مثل سردرد، سرگیجه، تاری دید، درد قفسه سینه، تنگی نفس داشته باشد.

فشارخون بالا می تواند منجر به سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه و خونریزی چشمی شود.

درمان فشارخون

درمان شامل مصرف داروی فشارخون و تغییر سبک زندگی می باشد.

دارو از اجزای اصلی درمان فشارخون است و باید تحت نظر پزشک معالج به صورت مرتب و حداکثر

اوقات، طولانی مدت و تا آخر عمر استفاده شود. از قطع و یا کاهش خودسرانه دارو خودداری نمایید.

تغییر سبک زندگی جهت کنترل فشارخون شامل اقدامات زیر می باشد:

۱)کاهش مصرف نمک:

ابتدا با حذف نمک از سر سفره غذا شروع کنید، سعی کنید به جای نمک از ادویه مثل لیمو – سرکه استفاده کنید، به جای سبزی کنسرو شده سبزی تازه یا منجمد استفاده کنید، از مصرف غذاهای کنسرو شده مثل کنسرو تون ماهی ، لوبیا و . . .) خودداری کنید. از مصرف غذاهای نمک سود (همبرگر- ژامبون- سوسیس) و یا غذاهای شور(خیار شور- زیتون شور) چاشنی حاوی نمک(سس خردل، باربی کیو، کچاپ) خودداری کنید.

۲)مصرف میوه، سبزیجات تازه، غلات را در برنامه غذایی خود بگنجانید و مصرف گوشت قرمز، شیرینی و نوشیدنی های شیرین را محدود نمائید.

۳) کاهش وزن

۴) ورزش منظم: دست کم ۵ روز در هفته هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه فعالیت فیزیکی و ورزش داشته باشید.

۵)ترک سیگار و الکل

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



مراقبت در فشا رخون بالا

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۱

زیرنظر:
دکتر مجید حاجی کریمی
متخصص قلب و عروق