

فشار خون



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

فشار خون چیست؟

فشار خون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشار خون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشار خون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می رسد.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ است ولی می تواند بعد از ورزش ، استراحت یا تغییرات روحی و روانی بالا و پایین می رود. فشار خون بالا جزء اختلالات عروق محیطی ، طبقه بندی می شود و به حداقل ۲ بار فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ ، فشار خون بالا گفته می شود. علت اصلی افزایش فشار خون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا فشار خون بالا می شود. این عوامل مستعد کننده شامل : ارث ، جنس ، سن ، نژاد ، چاقی ، رژیم غذایی نامناسب ، مصرف سیگار و الکل ، قرص های ضد بارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع:

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند. حتماً فشار خون خود را سالی یک بار کنترل کنید. از علائمی که احتمالاً مربوط به افزایش فشار خون هستند: سردرد ، تاری دید ، خستگی ، سرگیجه ، خونریزی از بینی ، تنگی نفس و درد قفسه سینه ، ضربان قلب نامنظم ، وجود خود در ادرار را می توان نام برد. افزایش طولانی مدت فشار خون بالا نهایتاً به عروق سرتاسر بدن از جمله عروق اندام های حیاتی مثل مغز ، کلیه ها ، رگ های اندام ها ، قلب و چشم آسیب می رساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگ ها ، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی و سکنه مغزی ، تنگی و در نهایت انسداد عروق ، سکنه قلبی ، نارسایی قلبی ، سکنه مغزی با علاوم تغییرات بینایی و گفتاری ، سرگیجه ، شغف و سقوط ناگهانی یا فلج موقت یک طرف بدن و در نهایت اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.



درمان

۱- درمان دارویی:

- داروها خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.

- پزشک خود را در مورد هرگونه عارضه ای که بوجود آمده است اطلاع دهید.

- پرگیری منظمی با پزشک خود داشته باشید.

- ممکن است اول معلوم نباشد کدام دارو برای شما بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چندماه انتخاب بهترین درمان طول بکشد. ممکن است درمان شما برای تمام عمر ادامه پیدا کند. ولی درمان مناسب می تواند فشار خون شما را کنترل نموده و به شما در جلوگیری از مشکلات بعدی کمک نماید.

در بسیاری از افراد داروهای ضد فشار خون به شکلموثری فشار خون شما را کاهش می دهند اما ممکن است برخی از انواع داروها سبب بروز عوارض شوند. حتماً با پزشک خود مشورت کنید اما سرخود مصرف آنها را قطع نکنید.

۲- اصلاح سبک زندگی (رعایت رژیم مناسب ، کاهش وزن ، فعالیت و ورزش ، محدود کردن سیگار و الکل ، کنترل استرس)

شایع ترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا:

شایعترین علت افزایش ناگهانی فشار خون عدم پیروی از دستورات دارویی است.

اگر فشار خون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگ های بدم می شوند همراه گردد. اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود.

مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استس روحی و روانی، دود سیگار، بالا بودن کلسترول و تی گلیسیرید، مصرف رژیم غذایی پرچرب و پر نمک، عدم تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی در نتیجه باید علاوه بر درمان فشار خون به درمان عوامل بالا نیز توجه داشت. آیا اندازه گیری فشار خون آمادگی خاصی نیاز دارد؟

حداقل نیم ساعت قبل از مراجعه جهت کنترل فشار خونتان:

- * از مصرف غذاهای سنگین و قهوه خودداری کنید.
- * سیگار نکشید و استرس نداشته باشید.
- * لباسی با آستین گشاد یا کوتاه بپوشید تا وقتی آستین بالا زده می شود روی بازویتان فشار وارد نکند.

توصیه های عمومی و رژیم غذایی :

- سبک زندگی خود را تغییر دهید
- روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیاید.
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشار خون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- سیگار نکشید
- از مصرف الکل اجتناب کنید. زیرا موجب افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود.
- حداقل هفته ای سه بار ورزش های منظم هوازی به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید. (مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری).
- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم (معادل یک قاشق چای خوری) در روز کاهش دهید. این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.
- از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند، غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شور ها (خیارشور و ...)

بپرهیزید.

- از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم نمایید.
- از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل و قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.
- در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی، پوست آن را قبل از پخت جدا نمایید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید.
- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید.
- از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.



فشار خون بارداری:

فشار خون بارداری یا همان مسمومیت حاملگی یکی از علل مرگ ومیر مادر وجنین است .

فشار خون بالای مادر در دوران بارداری می تواند موجب نارسایی قلبی،سکته مغزی،تشنج شود.فشار خون نرمال در بارداری به کمتر از ۱۳۰ بر ۸۰ میباشدودر صورت تکرار بیشتر از دوبار فشار بیشتر ومساوی ۱۴۰ بر ۹۰ فشار خون بارداری محسوب میشود



عوامل ایجاد فشار خون در بارداری:

- ۱-کاهش وافزایش سن (سن زیر ۱۸ سال وبالاتی ۳۵ سال)
- ۲-تغذیه نامناسب
- ۳-سابقه فشار خون بالا در دوران غیر بارداری یا بارداری قبلی
- ۴-افزایش وزن بیشتر از ۱۲ کیلو در طول بارداری
- ۵-رژیم غذایی پرنمک
- ۶-عوامل ژنتیکی
- ۷-استرس
- ۸-چاقی
- ۹-الکل وسیگار

علائم فشار خون بارداری:

سردرد شدید-تاری دید-درد سردل-افزایش وزن بیشتر از یک کیلودر هفته-تهوع واستفراغ-سرگیجه-افزایش فشار خون -تحرک پذیری بیشتر از حد-تورم وپف کردگی مداوم

درمان:

- کنترل روزانه فشار خون و وزن
- مراجعه مرتب به مرکز بهداشت یا پزشک معالج
- انجام آزمایش ادرار دوبار در هفته جهت تشخیص دفع پروتئین در ادرار (نشانه مسمومیت بارداری)
- مراقبت مناسب در سر تا سر دوران بارداری
- پرهیز از مصرف سیگار-داروهای روان گردان-الکل
- استفاده از رژیم غذایی متعادل و کم نمک
- کاهش استرس
- عدم مصرف یا قطع خودسرانه داروها
- خوابیدن به پهلو چپ جهت خونرسانی بهتر به جنین
- در صورت شدت علائم و یا احتمال تشنج برای مادر در فشار خون بالا و کنترل نشده گاهی نیاز به بستری در بیمارستان و ختم بارداری که غالباً به صورت سزارین می باشد نیاز است
- درمان دارویی در این بیماران استفاده از داروهای ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج و داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون میباشد
- مرتب ورزش کنید
- استراحت کافی داشته باشید



تغذیه در فشار خون بارداری:

- رژیم غذایی غنی از غلات - میوه ها - سبزیجات - لبنیات کم چرب
- قطع مصرف کافئین
- قطع مصرف نمک و چربی
- استفاده از حبوبات و مغزهای بدون نمک
- استفاده از میان وعده میوه
- مصرف محدودیت گوشت قرمز و افزایش مصرف غذاهای گیاهی
- مصرف ماهی - مرغ - و سویا به میزان کافی
- مصرف میوه ها چون گریپ فروت - شلیل - هلو - توت فرنگی - کیوی - گیلاس - هندوانه - طالبی - پرتقال - سیب - لیمو و تمامی میوه های حاوی ویتامین سی

