



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

فشار خون



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	فشار خون
تهیه و تنظیم	کبری بازگیر
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی معاونت محترم بهداشت و عروق فوق تخصص قلب و عروق بورد تخصصی بیماری های داخلی 65752

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

علائم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.



منابع:

- 1- CDC: Vital signs: awareness and treatment of un-controlled hypertension among adults_www.cdc.gov.
- 2- American Heart Association: http://www.americanheart.org
- 3- National Heart, Lung, And Blood Institute: http://www.nhlbi.nih.gov

شماره تلفن بیمارستان: 8-33336142
آموزش همگانی: 33338156
داخلی مردان : 2474- داخلی زنان : 2493
وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



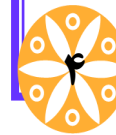
* با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضد فشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

* حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.

* همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب با کیف پول خود نگه دارید.

* اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.

* حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.



فشار خون

فشار خون به چه معناست؟

نیروی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک تر) و در حقیقت فشارخون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگ تر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشارخون	۱۳۹ - ۱۲۰	۸۹ - ۸۰
فشارخون بالا	۱۴۰ یا بالاتر	۹۰ یا بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا بطور معمول هیچگونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون می باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.



اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن کدامند؟

- * سکته مغزی
- * حمله قلبی
- * سختی و تصلب شرایین
- * آسیب چشم
- * آسیب کلیه

روش های پیشگیری، کنترل و درمان پر فشاری خون :

- * تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند
- * کاهش وزن
- * ورزش منظم
- * ترک سیگار
- * و مشروبات الکلی
- * کنترل استرس
- * محدودیت مصرف نمک
- * و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند.
- در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان مؤثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا موفق تر خواهد بود.



خودمراقبتی در فشار خون بالا :

- * از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.
- * از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشارخون می باشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه گیری فشار خون سؤال نمایید.
- * اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشار خون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند.
- * از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوی های خود در مورد درماتان صحبت نمائید.
- * از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید. همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هر روز ورزش نمایید).
- * روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشارخون تان چقدر می باشد.
- * هر بار که در منزل فشارخون خود را اندازه می گیرید، آن را در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

