

## شرح بیماری:

این بیماری را قاتل خاموش می نامند ، زیرا افراد مبتلا معمولا بدون علامت هستند ، فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلیمتر جیوه (بالا تر از 90/140) را پرفشاری خون می گویند به شرط اینکه در دو بار مراجعه یا بیشتر و با شرایط صحیح اندازه گیری شده باشد . بیماری پرفشاری خون به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود. اولیه ( مواردی از بیماری که علت بالا رفتن فشارخون مشخص نیست )، فشارخون ثانویه ( مواردی از بیماری که علت بالا رفتن فشارخون مشخص است مثل بیماری کلیوی) . گاهی اوقات فشارخون بالا می تواند در طی بارداری ایجاد شود . این بیماران در معرض خطر افزایش بیماری قلبی و حملات قلبی هستند .

## ❖ علائم بالینی :

ممکن است هیچ مورد غیر طبیعی به جز افزایش فشارخون مشاهده نشود. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون ، چک کردن منظم فشار خون و استفاده از دستگاه فشارسنج می باشد.

## ❖ تشخیص :

تنها راه آگاهی از پرفشاری خون ، چک کردن منظم فشارخون و استفاده از دستگاه فشارسنج می باشد. پس از تایید بیماری شما معاینه فیزیکی ، آزمایشات خون ، نوارقلب ، اکوکاردیوگرافی و معاینه چشم نیز ممکن است انجام شود .

## ❖ درمان :

**درمان طبی:** کاهش وزن ، کاهش مصرف الکل و سدیم و نیز فعالیت فیزیکی منظم باعث تطابق موثر شیوه زندگی در کاهش فشارخون می شوند .

**درمان دارویی :** برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی ، کمک می کنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد . یک داروی ادرار آور سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید . سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربه آهسته تری همراه با قدرت کمتری داشته باشد.

## ❖ نکات مهم هنگام اندازه گیری فشارخون

### در منزل:

- ✓ ۳۰ دقیقه قبل از کنترل فشار خون سیگار نکشید و چای و قهوه هم ننوشید.
- ✓ ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از کنترل فشار خون بنشینید.
- ✓ بازو بند فشارسنج باید متناسب با دور بازوی شما باشد زیرا اگر کاف بزرگتر از بازوی شما باشد فشار خون شما به اشتباه پایینتر و اگر کاف کوچکتر از بازوی شما باشد فشار خون به اشتباه بالاتر از اندازه واقعی نمایش داده خواهد شد.
- ✓ بازوی شما هم سطح قلب شما باشد .
- ✓ در حین اندازه گیری فشار خون صحبت نکنید .





## مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا شهرستان زرنند



### پرفشاری خون

گروه هدف: بیماران  
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۲

دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید.

داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

#### ❖ علائم هشدار بیماری :

سردرد، سرگیجه، ضعف، سقوط یا تغییراتی در راه رفتن، درد قفسه سینه، تهوع، استفراغ، تعریق، طپش قلب، تغییرات بینایی، نقص های حرکتی، گفتاری یا حسی

یک سری علائم وجود دارند که می توانند به طور غیرمستقیم ناشی از فشارخون بالا باشند ولی الزاماً اینطور نیست. مثل: لکه های خون در چشم، گرگرفتگی صورت، سرگیجه

در صورت بروز هر یک از علائم بالا به پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی و تاخیر در شروع درمان بپرهیزید.

#### منبع:

کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث، نسخه قلب و عروق، ویراست ۲۰۱۸

#### ❖ پیشگیری و خود مراقبتی :

اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید .

از گوشت مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنید .

مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید .

جهت طعم دار کردن غذا از چاشنی های مجاز دیگر مثل آبلیمو استفاده کنید .

فرآورده های لبنی کم چرب مثل شیر، پنیر و ماست کم چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مطابق دستور اسلام الکل استفاده نکنید .

از لحاظ جسمانی فعال باشید .

غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پایین چربی و نمک استفاده کنید، غذاهای کنسرو شده نخورید

