



دانشگاه پزشکی و خدمات بهداشتی دامپزشکی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

## آموزش به بیمار

### با موضوع: بیماری فشار خون



### تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر مهدی زند (متخصص قلب و عروق)

بهمن ۱۴۰۱

بعضی داروها مثل کاپتوپریل باعث ایجاد سرفه میشوند و بعضی از داروها باعث افت ضربان قلب و ایجاد ضعف و خستگی می شوند.

داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت پزشک خود خودداری کنید.

کاهش استرس با انجام روش های مقابله با آن از قبیل گوش دادن به موسیقی، مشغول شدن به کار مورد علاقه و انجام ورزش یوگا.

بیمار و مراقب بیمار بایستی متوجه باشند که داروهای ضد فشار خون می تواند سبب افت فشار خون شوند. که باید گزارش شود. همچنین به بیماران سالمند توصیه می شود که از ابزارهای حمایتی از قبیل نرده ها و واکر و عصا در صورت لزوم استفاده کنند تا از سقوط بر روی زمین که می تواند در اثر سر گیجه بروز کند جلوگیری شود

نخ:

کتاب پرستاری - داخلی و جراحی بروز و سواد پرستاری قلب و عروق



با آرزوی سلامتی و تندرستی

برای مزه دار نمودن غذا از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر (نعنا، مرزه، ترخون و ریحان) سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج برای بهبود طعم غذا استفاده شود.

میزان کافی کلسیم ویتاسیم در رژیم خود داشته باشید مثل: شیری و لبنیات کم چرب، کشک، دوغ واز مواد پریتاسیم مثل کشمش، موز، گوجه، کیوی، برگه زردآلو، طالبی، گلابی، انجیر خشک، قارچ پخته، فلفل سبز، گوجه فرنگی، خرما استفاده کنید چون بعضی داروها باعث دفع پتاسیم میشوند. (با مشورت پزشک معالج)

ماهی یک منبع غنی از پروتئین و کلسیم است و کسانیکه به پروتئین شیر حساسیت دارند از مکملهای کلسیم استفاده کنند.

افرادی که با مصرف کلسیم دچار سنگ کلیه میشوند از غذاهای حاوی اگزالات مثل اسفناج و گردو کمتر استفاده کنند و آب فراوان بنوشند.

از گوشت سفید و غذاهای آب پز، میوه، سبزی و نان سبوس دار استفاده کنید.

از مصرف گوشت قرمز پر چرب (مغز، قلوه، دل و جگر) سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.

درمیان وعده ها به جای تنقلات (چیپس، پفک و ...) از مغزها (بادام، پسته و ...) بو نداده و بی نمک استفاده شود.

داروهای ادرار آور را در صبح استفاده کنید.

بعضی از داروها مثل پروپرانول در افراد آسمی باعث تنگی نفس میشوند پزشک را از بیماری آسم خود آگاه کنید. خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه های نازک یخ و آبنبات، آدامس بدون قند خشکی دهان برطرف می شود.

## بیماری فشار خون بالا ( HTN ) :

فشار خون، فشارِ گردش خون در دیواره ی رگ های خونی است.

**\*فشار خون بالا یا هایپرنتنشن** زمانی رخ می دهد که فشار خون از حد طبیعی خارج شده و به سطح ناسالم افزایش یابد (فشار خون طبیعی کمتر از ۸۰/۱۲۰ است ، فشار خون بین ۸۰/۱۲۰ و ۸۹/۱۳۹ مرحله ی قبل از هایپرنتنشن است و فشارخون ۹۰/۱۴۰ یا بالاتر فشارخون بالا محسوب می شود )  
**\*افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی متوجه بیماری خود می گردند که دچار علائم (مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت )می شوند که در واقع این علائم عوارض فشار خون بالاست.**

## عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب ، ادم ریه ، نارسایی کلیه ، آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند .

## علائم و تظاهرات بالینی :

افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است برای سالها بدون علامت باشند .

علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد :

- سردرد و سر گیجه
- تنگی نفس
- خون دماغ ناشی از فشار خون
- درد قفسه سینه
- تغییرات بینایی
- وجود خون در ادرار

## خود مراقبتی در بیماران فشار خون بالا

- یک دستگاه فشار سنج در منزل داشته باشید واز افرادی که به گرفتن فشار خون مسلط هستند کمک بگیرید .

## نکاتی که قبل از اندازه گیری فشار خون باید رعایت شود:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف سیگار و قهوه خودداری شود . ( مصرف این مواد باعث بالا رفتن فشار خون می شود )
- قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه خالی شود .
- حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون نشسته باشید .
- از اثراتی که فشار خون روی کلیه، مغز (سکته مغزی)، قلب، بینایی میگذارد غافل نشوید.
- در صورت داشتن 2 بار یا بیشتر فشارخون 90 / 140 و یا بالاتر در طول روز ، ممکن است بیماری فشار خون بالا داشته باشید و حتما به پزشک مراجعه کنید .

- عواملی مثل سیگار کشیدن ، چربی بالا ، چاقی ، عدم تحرک، سن بالا و وراثت در فشار خون بالا موثر است .

- سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب دیواره عروق و تنگی عروق و افزایش فشار خون و افزایش خطر سکته قلبی مغزی میشود. سیگار نکشید و یا در صدد ترک سیگار باشید مثلاً دلایل ترک سیگار را بنویسید و هر روز یک سیگار کمتر بکشید. با خانواده خود شرط کنید که از امروز سیگار را ترک میکنم و اراده خود را آزمایش کنید. ورزش در ترک سیگار موثر است.

- اگر اضافه وزن دارید چنانچه % 10 از وزن خود را کم کنید اثر آن را روی فشار خونتان مشاهده میکنید.

- اگر کم تحرک هستید ورزش کردن را با مشورت پزشک خود آغاز کنید روزانه 30 تا 40 دقیقه ورزش هوازی (پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا و ... ) و 3 تا 5 بار در هفته باشد برای کاهش فشار خون بالا موثر می باشد .  
میزان نمک مصرفی شش گرم در روز می باشد، در نان و اکثر مواد غذایی آماده مقدار قابل توجهی نمک وجود دارد . نمک مورد نیاز غذا در پایان پخت به غذا اضافه شود و نمکدان از سفره حذف گردد.