



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

### خودمراقبتی در فشار خون بالا

شناسنامه بروشور آموزشی بیمار

عنوان: خودمراقبتی در فشار خون بالا

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی ( سوپروایزر آموزش

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

□ در صورت بروز علائمی مانند (درد قفسه سینه- عرق کردن- تهوع و استفراغ- تنگی نفس و سرگیجه سبکی درد با گزگز در- گردن فک- شانه یا بازو و بی حسی و ضعف در بدن و غش کردن مشکل در بینایی سردرگمی و مشکل در تکلم سریعاً به پزشک مراجعه کنید.  
□ هرگز بصورت خودسرانه داروهای فشار خون را کاهش یا افزایش یا تغییر ندهید.

#### ♦ منابع:

بروند و سوارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن  
سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز  
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر  
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

□ از مصرف غذاهای (شور- ترشیجات- کنسروماهی ) بپرهیزید چون از سدیم (نمک) به مقدار زیاد به عنوان نگه دارنده در آنها استفاده می شود .

□ از روغن های مایع فاقد کلسترول استفاده کنید.

□ سیگار نکشید و در معرض دود دست دوم قرار نگیرید  
خطر افزایش ضربان قلب و فشارخون و گرفتگی عروق و نهایتاً سکته و حمله قلبی در انتظار شماست.

□ فعالیت منظم ورزش باعث کاهش چربی و قندخون و فشار خون و استرس شما می شود.

□ هر روز ۳۰ دقیقه حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی و دویدن دوچرخه سواری ، کوهنوردی انجام دهید

□ به کودکان زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا به غذاهای شور عادت نکنند.

□ بجای نشستن قدم بزنید.

□ مولد حاوی ویتامین پتاسیم (K) بخورید ( موز- زردآلو- پرتقال- انجیر- گریپ فروت- هلو- انگور- سیب زمینی- گوجه فرنگی- کدو- قارچ- کلم بروکلی.

□ هرگز داروهای گیاهی را جایگزین داروهای فشار خون نکنید.

□ مواد حاوی منیزیم (MG) بخورید ( جوانه گندم- بادام زمینی- سیب زمینی- اسفناج- مرغ- نان های سبوس دار.

**فشار خون چیست؟** خون برای آنکه در شریان های بدن به حرکت در بیاید و مواد غذایی و اکسیژن را به همه بدن برساند به یک نیرو نیاز دارد این نیرو فشار خون نام دارد و تولید کننده آن قلب است.

### محدوده فشار خون:

دیاستولیک عدد پایین تر	سیتولیک عدد بالاتر	دسته بندی فشار خون
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	نرمال
کمتر از ۸۰	۱۲۹-۱۲۰	پیش فشارخون بالا
۸۹-۸۰	۱۳۹-۱۳۰	فشار خون بالا مرحله ۱
۹۰ یا بالاتر	۱۴۰ یا بالاتر	فشارخون بالا مرحله ۲
بالاتر از ۱۲۰	بالاتر از ۱۸۰	فشارخون بحرانی

فشار خون بالا در نتیجه افزایش بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریانهاست.

**عوامل خطر ساز فشار خون بالا:** سابقه فامیلی، مصرف بی رویه نمک و غذاهای چرب، فشار عصبی، کم تحرکی و اضافه وزن، نژاد آمریکایی و آفریقایی، دیابت، استعمال دخانیات (نیکوتین که در دخانیات است تا ۱ ساعت بعد از پایان آن فشار خون را بالا نگه می دارد) پس کسی که چندبار در طول روز سیگار می کشد فشار خون او بطور مداوم بالاست.

### علائم فشار خون بالا :

سر درد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس، طپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد شدید قفسه سینه (تشنج واگما در صورت افزایش صعودی فشار خون)

فشار خون بالا می تواند باعث پارگی رگهای مغز و بروز خونریزی مغز شود که بدنبال آن فرد در حرکت اندام ها و قدرت تکلم و بینایی دچار اختلال می شوند.

نارسایی کلیه ها

آسیب به چشم (خونریزی ته چشم، تاری دید، کدری) رسوب سریع چربی در دیواره سرخ رگها و زودتر تنگ شدن آنها در نتیجه خون کمتری به قلب و مغز می رسد و سکت قلبی و مغزی رخ می دهد.

فشارخون بالا در طولانی مدت می تواند باعث ضخیم شدن دیواره قلب شود و در طولانی مدت عمر فرد را کاهش می دهد.

### درمان فشار خون:

ترکیبی از درمان های دارویی و غیردارویی است که برای موفقیت نیازمند همکاری و مشارکت بیمار و خانواده بیمار می باشد.

ویزیت مرتب و ماهیانه توسط پزشک و کنترل فشار خون همراه با مصرف داروهای تجویزی در ساعت های مقرر از نکات کلیدی فشار خون است.

در درمان غیر دارویی با تغییر و اصلاح سبک زندگی (کاهش وزن-بهبود رژیم غذایی-ورزش منظم-پرهیز از دخانیات والکل-نخوردن نمک و چربی) می توان به کاهش فشار خون بالا کمک کرد.

فرد سالم روزانه ۵ گرم (یک قاشق چای خوری سر صاف) نمک نیاز دارند و افرادی با فشار خون ۲ گرم یک چهارم قاشق چای خوری نمک نیاز دارند یعنی نباید بیش از حد نیاز بدن نمک مصرف کنید.

گوشت سفید (مرغ بدون پوست- ماهی) بخورید

از مصرف گوشت قرمز چرب و روغن نباتی صنعتی پرهیزید.

به جای نمک برای مزه دار کردن غذاها از سبزیجات خشک-آبلیمو-آبغوره استفاده کنید.

نمک را در مراحل انتهایی پخت غذا اضافه کنید که هم مقدار مصرفی آن کاهش یابد هم ید آن از بین نرود.

مصرف نان های سبوس دار (سنگک-بربری-نان جو- بسکویت ساقه طلایی-ستاک-بیسکویت جوین)

غذاهای روزانه را بیشتر به صورت بخارپز یا کبابی بخورید تا سرخ کردن

سبزی و میوه و حبوبات و غلات بخورید که هم فیبردارند هم پتاسیم که فشارخون را کاهش می دهد.