فشار خون بالا (پرفشاری خون)؛ آنچه هر بیمار باید بداند



مقدمه

بیمار گرامی،
فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در سراسر جهان است. این بیماری ممکن است مدت‌ها بدون علامت باشد، اما اگر کنترل نشود می‌تواند به قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها و رگ‌های خونی آسیب برساند. با آگاهی، تغییر سبک زندگی و مصرف منظم داروها می‌توان فشار خون را کنترل کرد و از عوارض آن پیشگیری نمود. هدف این آموزش، کمک به شما و خانواده‌تان برای شناخت بهتر بیماری، مراقبت در دوران بستری و ادامه مراقبت پس از ترخیص است.

فشار خون چیست؟

فشار خون، نیرویی است که خون هنگام حرکت در رگ‌ها به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند.
فشار خون با دو عدد نشان داده می‌شود:

- **عدد بالا (فشار سیستولیک :(فشار وارد شده هنگام انقباض قلب و پمپاژ خون)**

- **عدد پایین (فشار دیاستولیک :(فشار موجود در رگ‌ها هنگام استراحت قلب)**

برای مثال، فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ به صورت ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه نوشته می‌شود.

فشار خون بالا یعنی چه؟

وقتی فشار خون در اندازه‌گیری‌های مختلف بالاتر از حد طبیعی باشد، فرد دچار پرفشاری خون است.
بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا احساس بیماری ندارند، به همین دلیل اندازه‌گیری منظم فشار خون اهمیت زیادی دارد.

علائم احتمالی فشار خون بالا

فشار خون بالا اغلب بدون علامت است، اما در برخی افراد ممکن است علائم زیر دیده شود:

- **سردرد، به‌خصوص در ناحیه پشت سر**
- **سرگیجه**
- **تاری دید**
- **تپش قلب**
- **احساس خستگی**
- **تنگی نفس**
- **خونریزی از بینی (در برخی موارد(**

توجه :نداشتن علامت به معنی طبیعی بودن فشار خون نیست.

چرا باید فشار خون را کنترل کنیم؟

کنترل نکردن فشار خون می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات زیر را افزایش دهد:

- **سکته مغزی**
- **حمله قلبی**
- **نارسایی قلبی**
- **آسیب کلیه‌ها**
- **مشکلات بینایی**
- **آسیب به رگ‌های بدن**

عوامل افزایش‌دهنده فشار خون

برخی عوامل خطر عبارتند از:

- **مصرف زیاد نمک**
- **اضافه وزن و چاقی**
- **کم‌تحرکی**
- **استرس طولانی‌مدت**
- **مصرف دخانیات**
- **مصرف زیاد غذاهای چرب و آماده**
- **سابقه خانوادگی فشار خون بالا**
- **افزایش سن**
- **برخی بیماری‌ها مانند بیماری کلیه یا دیابت**

مراقبت از فشار خون در بیمارستان

در دوران بستری:

- **فشار خون شما طبق برنامه توسط پرستار اندازه‌گیری می‌شود.**
- **در صورت تجویز پزشک، داروهای فشار خون در زمان مشخص به شما داده می‌شود.**
- **اگر احساس سرگیجه، ضعف شدید، درد قفسه سینه یا تنگی نفس داشتید، سریعاً به پرستار اطلاع دهید.**
- **درباره داروها و علت مصرف آن‌ها از پزشک یا پرستار سؤال کنید.**

مصرف صحیح داروهای فشار خون

داروهای فشار خون را:

- **هر روز در ساعت مشخص مصرف کنید.**
- **بدون مشورت پزشک قطع نکنید، حتی اگر احساس خوبی دارید.**
- **در صورت فراموش کردن یک نوبت دارو، طبق دستور پزشک عمل کنید.**
- **نام داروها، مقدار مصرف و زمان مصرف را یادداشت کنید.**
- **در صورت ایجاد عوارض مانند سرگیجه شدید، تورم پاها یا ضعف غیرعادی، پزشک را مطلع کنید.**

مراقبت‌های لازم پس از ترخیص

۱.اندازه‌گیری منظم فشار خون

- فشار خون خود را طبق توصیه پزشک اندازه‌گیری کنید.
- عدد فشار خون و زمان اندازه‌گیری را یادداشت کنید.
- دفترچه ثبت فشار خون همراه داشته باشید و در مراجعات پزشکی نشان دهید.

نکات اندازه‌گیری صحیح:

- قبل از اندازه‌گیری چند دقیقه استراحت کنید.
- هنگام اندازه‌گیری صحبت نکنید.
- پاها روی زمین باشد و دست در سطح قلب قرار گیرد.
- از بازوبند مناسب استفاده شود.

---

۲ .تغذیه مناسب برای کنترل فشار خون

توصیه‌های غذایی:

- مصرف نمک را کاهش دهید.
- از اضافه کردن نمک سر سفره خودداری کنید.
- غذاهای تازه را جایگزین غذاهای آماده و کنسروی کنید.
- مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
- مصرف چربی‌های ناسالم، غذاهای سرخ‌شده و فست‌فودها را محدود کنید.
- مصرف لبنیات کم‌چرب را در برنامه غذایی قرار دهید.
- آب کافی بنوشید، مگر اینکه پزشک محدودیت مایعات داده باشد.

---

۳ .فعالیت بدنی مناسب

فعالیت بدنی منظم به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

- با اجازه پزشک، روزانه پیاده‌روی سبک تا متوسط داشته باشید.

- فعالیت را به‌تدریج افزایش دهید.
- اگر هنگام فعالیت دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید یا سرگیجه شدید شدید، فعالیت را متوقف کرده و به پزشک اطلاع دهید.

---

۴ .کنترل وزن

کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

- وزن خود را به‌طور منظم بررسی کنید.
- از رژیم‌های سخت بدون مشورت متخصص تغذیه استفاده نکنید.

---

۵ .کاهش استرس

برای آرامش بیشتر:

- خواب کافی داشته باشید.
- تمرین تنفس آرام و عمیق انجام دهید.
- زمان استراحت و فعالیت را تنظیم کنید.
- از نگرانی‌های طولانی‌مدت و فشارهای روحی تا حد امکان دوری کنید.

چه زمانی باید فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنیم؟

در صورت بروز هر یک از موارد زیر اقدام فوری لازم است:

- درد یا فشار در قفسه سینه
- تنگی نفس شدید
- ضعف یا بی‌حسی ناگهانی یک طرف بدن
- اختلال در صحبت کردن
- کاهش سطح هوشیاری
- سردرد شدید و ناگهانی
- تاری دید شدید

پرسش‌هایی که بهتر است از پزشک یا پرستار بپرسید

- **فشار خون هدف من چند است؟**
- **چه زمانی باید فشار خونم را اندازه‌گیری کنم؟**
- **داروهای من چه عوارضی ممکن است داشته باشند؟**
- **آیا نیاز به تغییر رژیم غذایی یا فعالیت بدنی دارم؟**
- **زمان مراجعه بعدی من چه موقع است؟**

پیام پایانی برای بیمار

فشار خون بالا بیماری قابل کنترل است. همکاری شما در مصرف منظم داروها، رعایت تغذیه سالم، فعالیت مناسب و پیگیری منظم پزشکی نقش مهمی در حفظ سلامت شما دارد.
کنترل فشار خون امروز، از مشکلات جدی فردا پیشگیری می‌کند.

واحد آموزش سلامت
بیمارستان خصوصی شفا لاهیجا