



بِسْمِ تَعَالَى

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان آنکولوژی امیر

بِسْمِ تَعَالَى

ساناز عبدالرضاپور
سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده: طوبی کوشکی
مدیر خدمات پرستاری

دی ماه ۱۴۰۱

منبع: WebMD 2017 American

Cancer Society 2018

www.cnin.ir

EU-B-020/02

بیماری فشار خون بالا



تعریف فشارخون

زمانی که قلب خون را به درون رگها پمپ می کند از نیروی حاصل از آن فشار خون ایجاد می شود.

اگر فشارخون وجود نداشته باشد یعنی قلب فرد کار نمی کند و فرد زنده نیست .
وجود فشارخون برای ادامه حیات الزامی است .

اهمیت مسئله

- فشارخون بالا، سومین عامل مرگ در دنیا است.
 - از هر ۸ مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
 - در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند.
 - تنها نیمی از موارد ابتلا به فشارخون شناسایی شده است که از این تعداد نیمی تحت درمان هستند. از بین افراد تحت درمان نیز تنها یک سوم از موارد فشارخون، تحت کنترل هستند.
 - شیوع فشارخون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
-

علت های ایجاد کننده فشار خون بالا

ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.

سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.

چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. فشارخون در افراد چاق ۶-۲ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.

جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است.

علت های ایجاد کننده فشار خون بالا



فعالیت بدنی کم
مصرف الکل و دخانیات

مصرف زیاد نمک

استرس و فشار عصبی



علائم فشار خون بالا

سردرد در ناحیه پس سر

سرگیجه

تاری دید

تپش قلب

تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت

درد قفسه سینه

ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

- فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمیکند. به همین دلیل به فشار خون بالا، «قاتل خاموش» هم می گویند.

عوارض فشار خون بالا

- بیماری های قلبی - عروقی
- سکته قلبی و مغزی
- آسیب های کلیوی
- آسیب های چشمی

اندازه گیری فشار خون

- تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشارسنج است.
- با یکبار اندازه گیری فشارخون، نمی توان فشارخون بالا را تشخیص داد.

اندازه گیری فشار خون

- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، حداقل هر سال یک بار باید فشارخون خود را کنترل کنند.



طبقه بندی فشارخون برای افراد بالای ۱۸ سال

فشارخون حداقل	فشار خون حداکثر	طبقه بندی
کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	طبیعی
۸۰ - ۸۹	یا ۱۲۰ - ۱۳۹	آستانه فشار خون بالا
۹۰ - ۹۹	یا ۱۴۰ - ۱۵۹	مرحله (۱) فشارخون بالا
مساوی و بیشتر از ۱۰۰	یا مساوی و بیشتر از ۱۶۰	مرحله (۲) فشار خون بالا

اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کرد.

رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح فشار خون

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای، قهوه و یا سایر نوشیدنی های انرژی زا استفاده نکنید.
 - نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.
 - ناشتا نباشید.
 - قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
 - در صورتی که نیاز است به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهید.
 - برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشارخون بالا دارند اما در منزل فشارخون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.
-

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

- غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی مصرف کنید.
- روزانه ۵ نوبت میوه و سبزی بخورید.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

میوه ها و سبزیجات موثر در کاهش فشار خون



- ❖ سیر
- ❖ گوجه فرنگی
- ❖ تره فرنگی
- ❖ شنبلیله
- ❖ شوید
- ❖ کرفس
- ❖ لیموترش
- ❖ گلابی
- ❖ زیتون
- ❖ پیاز

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا



- حداقل دو بار ماهی در هفته بخورید.
- گوشت بدون چربی مصرف کنید.
- مواد غذایی آماده پرنمک مانند؛ فست فود، سوسیس، کالباس، چیپس و ... را استفاده نکرده و یا مصرف آن را محدود کنید.



حذف نمک، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- از مواد غذایی پر نمک مثل غذاهای فست فود، کنسروی، ماهی شور و.. استفاده نکنید.
- از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنید.
- از ادویه جات و سبزیجات معطر برای طعم دار کردن غذا به جای نمک استفاده کنید.



حذف نمک، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.



- نمک پاش را از سر سفره بردارید.

فعالیت بدنی؛ عاملی برای کاهش فشارخون

- هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.
- در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگ‌های خشک را جمع کنید.
- کارهای خانه را انجام دهید برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.



فعالیت بدنی؛ عاملی برای کاهش فشارخون

- با بچه‌هایتان بازی کنید و با آن‌ها به پیاده روی بروید.
- خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن‌جا پیاده روی کنید.
- برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.



فعالیت بدنی؛ عاملی برای کاهش فشارخون

- چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید و از ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنید.

کنترل فشارخون با اجتناب از مصرف دخانیات

- سیگاری‌ها بیش از افراد غیرسیگاری فشار خون بالا دارند.
- سیگار کشیدن را متوقف کنید تا فشارخون تان تحت کنترل درآید.
- به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آنها، فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می‌کشند فشار خونشان دائماً بالا می‌ماند.



کنترل فشارخون با اجتناب از مصرف دخانیات

- از افراد سیگاری اجتناب کنید. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار می دهد.
- استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.



ساناز عبدالرظاپور
سوڀروايزور آموزش سلامت
بيمارستان آنڪولوژی امير