

جمهوری اسلامی ایران

افزایش فشارخون GCC-PA-088/06



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

چگونه مصرف نمک را کنترل کنیم؟

- ♦ هرگز به غذای خود در سفره، نمک اضافه نکنید.
- ♦ هر نوشیدنی و یا غذای آماده‌ای که از فروشگاه می‌خرید حتماً به میزان نمک موجود در آن که اکثراً به نام سدیم مشخص می‌شود، توجه کنید.
- ♦ از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک، خیار شور و شور سبزیجات خود داری کنید.



منبع:

برونر.سودارث، پرستاری بیماری های قلب و عروق

این بیماری بزرگترین عامل خطر مرگ در سراسر جهان است که سبب بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و دیابت می‌شود.



توصیه برای جلوگیری و درمان فشار خون

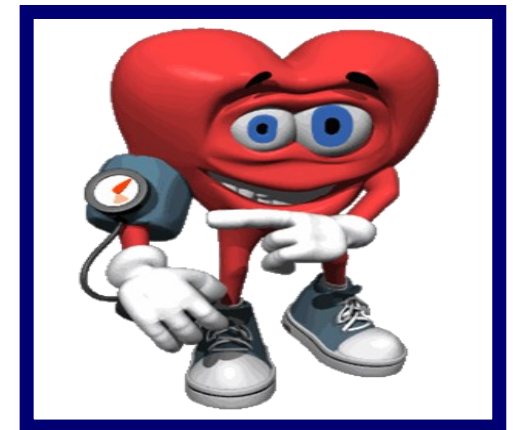
- ۱- کاهش انرژی دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن
- ۲- کاهش مصرف نمک به چهار تا شش گرم در روز
- ۳- عدم استفاده از روغنهای اشباع و کلسترول بالا
- ۴- افزایش نسبی در پتاسیم دریافتی با استفاده متعادل از میوه های تازه و سبزی
- ۵- مصرف کلسیم کافی روزانه
- ۶- فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده روی سریع ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در روز، سه تا پنج بار در هفته
- ۷- ترک سیگار

مقدمه

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود.

بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند، بدون این که از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد.

اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشارخون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.



عوامل خطر:

مهم ترین عوامل خطر شناسایی شده برای این بیماری

← سن بالا

← چاقی

← سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا

← کم تحرکی

← دیابت

← مصرف زیاد نمک

← استرس

← الکل

← مواجهه با سرب موجود در هوای آلوده



تشخیص

افرادی که یک نوبت اندازه گیری فشارخون، فشارخون بالاتر از ۱۴۰ دارند، نیاز به درمان دارند. وقتی فشارخون بالاتر از ۹۰

داده شد، اولین اقدام کاهش فاکتورهای خطر می باشد.

علائم شایع فشارخون

بسیاری از افراد که دچار فشارخون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنها خوب است.

در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود، سردرد و گاهی اوقات

تنگی نفس و خونریزی از بینی، رخ می دهد. با این وجود، تنها راه

تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری میزان آن است.

علائم بالا رفتن فشارخون به طور بحرانی:

← سردرد

← سرگیجه

← خواب آلودگی و گیجی

← کمرختی و مور مور شدن در دست و پا

← سرفه خونی

← خونریزی از بینی

← تنگی نفس شدید