

## فشار خون بالا: افزایش فشار وارده از جریان خون

به دیواره رگ‌های خونی. فشارخون بالا گاهی کشنده بی سروصدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

**علائم شایع:** معمولاً علامتی وجود ندارد، علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشارخون به طور بحرانی هستند:

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی
- کرختی و مور مور شدن دست‌ها و پاها
- سرفه خونی، خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید

**علل:** معمولاً ناشناخته است. اما تعدادی از عوامل

افزایش دهنده خطر به شرح زیر می‌باشد

- سن بالای 35 سال
- سبک زندگی نامناسب (چاقی، سیگار کشیدن، استرس وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، افراد فاقد فعالیت فیزیکی یا فعالیت فیزیکی کم - پشت میز نشینی)
- عوامل ژنتیکی

## عوارض احتمالی:

- سکته مغزی
- حمله قلبی
- نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
- نارسایی کلیه

## درمان:

**اصول کلی:** بررسی‌های تشخیصی شامل آزمایش خون، نوار قلب، آنژیوگرافی (عکس برداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب) و یا سایر عکس برداریها **اهداف درمان:** با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

## گرفتن فشارخون خودتان را فرا بگیرید و

## روزانه فشارخون را اندازه‌گیری کنید

**داروها:** در صورتی که اقدامات محافظه کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشارخون می‌توان فشارخون را پایین آورد

## داروهای سرماخوردگی و سینوزیت حاوی

## آفدرین و پسوافدرین هستند که باعث

## افزایش فشارخون می‌شوند بدون مشورت با

## پزشک از مصرف این داروها اجتناب کنید.

• سابقه خانوادگی فشارخون بالا

• ابتلا به دیابت، بیماری‌های کلیوی، سکته مغزی،

بیماری قلبی، اختلال بعضی از غدد درون ریز

• مصرف بعضی از داروها (قرص‌های ضد بارداری

• استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهار کننده

اشتها یا دکونژستان‌ها)

• سابقه فشارخون بارداری

**پیشگیری:** در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از

فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. در صورت

وجود سابقه خانوادگی، فشارخون باید مرتب کنترل

شود. اگر فشارخون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر

سبک زندگی (رژیم غذایی مناسب، ورزش، کنترل

استرس، ترک دخانیات، کنترل وزن، حذف نمکدان

، ترک الکل...) و کنترل داروهای مصرفی با نظر پزشک

معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

**عواقب مورد انتظار:** با درمان می‌توان از عوارض

پیشگیری نمود. (البته به غیر از اثرات جانبی احتمالی

داروها) امید به زندگی تقریباً حد طبیعی است. بدون

درمان امید به زندگی کاهش می‌یابد، زیرا احتمال حمله

قلبی یا سکته مغزی زیاد می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود  
مرکز آموزش، پژوهش و درمانی امام حسین (ع)



## فشار خون بالا

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر  
آموزش سلامت، زمستان 1397  
بازنگری: زمستان 1399  
منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث  
راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم گیوری

### علائم هشدار:

در این شرایط به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- علائم فشارخون بالای بحرانی - درد قفسه سینه - فشارخون مقاوم به درمانهای معمول - علائم جدید و غیر قابل توجیه

به یاد داشته باشید مصرف داروهای فشار خون در صورت مصرف مداوم اثربخش خواهد بود "مادامی که با تیم درمان همکاری می نمایید قادر خواهید بود فشار خون خود را کنترل نمایید"

جدول طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال براساس mmhg

فشارخون	سیستول	دیاستول
پایین	کمتر از 90	کمتر از 60
طبیعی یا مطلوب	90-119	60-79
پیش فشارخون بالا	120-139	80-89
فشارخون بالامر حله 1	140-159	90-99
فشارخون بالامر حله 2	160 یا بیشتر	100 یا بیشتر

تغذیه درمانی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون جهت دریافت سدیم کمتر شامل:

- عدم مصرف غذا در رستورانها
- انتخاب غذاهای دارای سدیم کم
- جلوگیری از افزودن نمک اضافی به غذا
- استفاده از گوشت بدون چربی، ماهی و مرغ تازه
- جایگزینی چاشنی های کم سدیم مثل سس سویا
- عدم مصرف غذاهای کنسروی
- استفاده از سبزیجات و سالاد به جای خیارشور

توصیه های کلیدی در تغذیه مناسب:

- از میوه ها و سبزیجات دارای پتاسیم مانند زردآلو، هندوانه، موز، گوجه فرنگی و گریپ فروت استفاده کنید.
- استفاده از روغن های مایع بدون چربی های ترانس مانند روغن ذرت، زیتون، آفتابگردان و... به جای روغن های جامد.
- استفاده از غلات مانند نان گندم کامل، ماکارونی و برنج قهوه ای. استفاده از شیر، ماست و پنیر بدون چربی، ماهی و غذاهای دریایی، مصرف انواع مغزها و دانه های بدون نمک و کاهش مصرف زرده تخم-مرغ، قهوه و شکلات