



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار
Shahryar General Hospital

بیمارستان تخصصی شهریار



فشار خون بالا

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید : فانم دکتر نازیلا الفت نوبری

(متفحص قلب و عروق)

گروه آموزش سلامت بیمارستان :

https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group



تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

از نگرانی و عصبانیت بی مورد بپرهیزید. راهی برای کاهش استرس‌هایتان پیدا نمایید.

فعالیت و ورزش: فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و حداقل روزانه ۳۰ دقیقه حرکات سبک را انجام دهید. پیاده روی تند و بمدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز می‌تواند شما را در کاهش فشارخونتان کمک نماید اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتماً با پزشک خود مشورت نمایید. حرکات ورزشی باید بتدریج شروع شود و در صورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا درد جلوی قلبی متوقف گردد. بیماران مبتلا به افزایش فشار خون باید از ورزش و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی، پارو زدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنند، ممکن است فشارخون آنها را تا حد خطرناکی بالا ببرد. با رعایت رژیم غذایی، ورزش و فعالیت و مصرف بموقع داروها می‌توانید عوارض فشارخون را کنترل و از زندگی طبیعی برخوردار باشید.

منابع:

Acute Coronary Syndroms. American Heart Association

[Http://www.Mayoclinic.org/Disease-condition](http://www.Mayoclinic.org/Disease-condition)

درسنامه پرستاری برونر و سودارث - قلب و عروق و خون ترجمه امینی

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، غذاهای رستورانی نیز اکثراً بیش از حد لازم حاوی نمک می‌باشند و لذا مصرفشان مضر است. ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم است. سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود. عادت کنید از روی برچسب مواد غذایی پی به میزان سدیم آن ببرید در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرفش نکنید. از مصرف خودسرانه مانند شربت های ضد اسید معده یا آنتی بیوتیک که ممکن است نمک زیاد داشته باشد خودداری کنید.

سیگار: سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشارخون می‌شود که در نهایت ممکن است منجر به بروز سکتة مغزی یا قلبی شود همچنین اثر داروهای ضد فشار خون را کاهش می‌دهد و وضعیت چربیهای بدن را مختل می‌کند. ترک سیگار خطر بیماری قلبی - عروقی ریوی و سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. بنابر این مصرف سیگار و دخانیات را به طور کامل ترک نمایید.

استرس: استرس یکی از مهمترین عوامل تشدید کننده بیماری فشار خون است بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید.

فشار خون بالا:

هنگامی ایجاد می‌شود که فشار خون داخل رگهای خونی افزایش یابد، قلب، سیستم عصبی و سیستم کلیوی عواملی هستند که در اندازه فشار خون مؤثر می‌باشند. در ۹۵٪ افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند علت ابتلا ارثی است. ممکن است افراد مبتلا به پرفشاری علایمی نداشته باشند اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند در نتیجه سکته مغزی بروز می‌کند در چشم‌ها پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود ممکن است علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه‌ی سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. عده‌ای از افراد که فشار خون بالا دارند فکر می‌کنند اگر فقط داروهای تجویز شده را مصرف کنند فشار خون آنها درمان خواهد شد در صورتی که درمان‌های غیر دارویی در کاهش فشار خون اهمیت زیادی دارد. پزشکان و دانشمندان برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت بهتر از بیماران مراحل زیر را پیشنهاد می‌کنند:

✓ تصحیح اضافه وزن

✓ تصحیح رژیم غذایی

✓ اجتناب از کشیدن سیگار

چاقی: چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد.

شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر سایرین است و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است.

بیماران مبتلا به افزایش فشار خون ملزم به رعایت رژیم هستند تا وزن آنها با قد و استخوان‌بندی‌شان متناسب شود. رژیم غذایی: افراد مبتلا به افزایش فشار خون باید مقدار نمک را در رژیم غذایی خود کاهش داده و از طرفی میزان پتاسیم و کلسیم دریافتی را افزایش دهند مصرف نمک باعث احتباس آب و مایعات در داخل رگ‌ها شده و در نتیجه حجم خون را افزایش می‌دهد و باعث افزایش فشار خون می‌شود بنابراین میزان مصرف نمک را محدود کنید. افزایش پتاسیم رژیم غذایی باعث کاهش فشار خون و کاهش احتمال بروز سکته مغزی و بیماری قلبی می‌گردد. البته مصرف نایجا و بیش از حد پتاسیم ممکن است خطرناک باشد. بنابراین برای تامین میزان متناسب پتاسیم توصیه می‌شود از مصرف غذاهای آماده خودداری و انواع میوه و حبوبات که غنی‌ترین منابع پتاسیم هستند، به اندازه کافی مورد استفاده قرار گیرد. موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی سبزی‌های سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند. میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقادیر کم سدیم هستند و باید زیاد مصرف شوند به همین دلیل در کسانی که رژیم غذایی‌شان بیشتر سبزیجات و میوه‌جات است فشار خون پایین‌تری دارند.

مرکبات، توت‌فرنگی و سبزی‌های دارای برگ سبز، منبع خوب ویتامین C هستند در کسانی که کمتر از این مواد استفاده می‌کنند فشار خون بالاتر است.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشار توصیه می‌شود برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌جات استفاده کرد. می‌توان ماهی را با برگ مو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌ها حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شود. دانه کنجد و سبزیهای برگ سبز، منابع و تامین‌کننده کلسیم هستند و برای بیماران بسیار مفید است. سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می‌کند. رژیم غذایی کم‌چربی فشارخونتان را کاهش می‌دهد. اگر در منزلتان غذا می‌خورید فقط مقدار کمی نمک به غذا اضافه کنید (در صورت امکان اصلاً اضافه نکنید) از مصرف نمک سر سفره نیز خودداری کنید. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و روغن مایع استفاده کرد.