

مقدمه:

فشار خون نیروئی است که جریان خون به دیواره سرخرگها وارد می کند و دارای ۲ جزء سیستولی (در زمان انقباض و پمپاژ قلب) و دیاستولی (در زمان انبساط و استراحت قلب) می باشد.

میزان فشارخون (بر حسب mmHg): طبیعی: زیر ۱۲۰/۸۰، بینابینی: ۱۲۰/۸۰ تا زیر ۱۴۰/۹۰، بالا مرحله ۱: ۱۴۰/۹۰ تا زیر ۱۶۰/۱۰۰، بالا مرحله ۲: ۱۶۰/۱۰۰ و بالاتر

چگونگی گرفتن فشارخون

فشارخون در زمان معین، در حالت آرامش، پس از حداقل ۵ دقیقه نشستن، قرار گیری بازو در سطح صاف و همسطح قلب، از بازوی راست، با کاف متناسب با اندازه بازو، بستن کاف ۲ انگشت بالاتر از آرنج و بدون هیچگونه پوششی روی بازو گرفته شود.

علائم بالینی فشارخون

معمولاً بدون علامت، در موارد فشارخون خیلی بالا سردرد، احساس گرفتگی پس سر، تاری دید، ضعف عمومی.

خودمراقبتی فشار خون بالا

- ✓ فشارخون خود را منظم و بصورت هفتگی در خانه و یا ماهیانه در واحد بهداشتی درمانی کنترل و ثبت نموده و در مراجعه بعدی به پزشک خود نشان دهید.
- ✓ دارو مرتب و منظم طبق تجویز پزشک مصرف گردد.
- ✓ در هر مراجعه به پزشک همه داروهای مصرفی و یا نمونه دارو را همراه بیاورید.
- ✓ در صورتی که پس از مصرف دارو دچار مشکلاتی شده اید که فکر می کنید به خاطر مصرف دارو است حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ هرگز مصرف دارو را بدون نظر پزشک قطع، کم و یا زیاد نکنید.
- ✓ برای پیگیری درمان و کنترل وضعیت اعضاء حیاتی به پزشک خود مراجعه کنید
- ✓ برای بررسی آسیبهای قلبی، مغزی، کلیوی و چشمی حداقل سالی یک بار به متخصص مربوطه مراجعه نمایید.
- ✓ بررسی های آزمایشگاهی از نظر عملکرد کلیه، کلسترول، قند خون، پروتئین و یا آلبومین در ادرار و الکترولیتها و نوار قلب و یا عکس ریه و ... را یک یا دو بار در سال انجام دهید.
- ✓ وزن مناسب خود را از پرسنل بهداشتی یا پزشک تان سوال کنید.

- ✓ فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ mmHg حفظ شود و در بیماران دیابتی و یا نارسائی کلیه و یا سابقه درد قلبی به کمتر از ۱۳۰/۸۰ mmHg رسانده شود.
- ✓ در سفر و مهمانی داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشید.
- ✓ از بلند شدن یکدفعه پرهیز کنید، بهتر است ابتدا بعد از بیدار شدن کمی بنشینید و سپس به آرامی بلند شوید و پس از چند لحظه حرکت کنید.
- ✓ مصرف دخانیات را ترک کنید.
- ✓ حداقل نیم ساعت در روز و در اکثر روزهای هفته حرکات ورزشی مثل قدم زدن تند انجام دهید.
- ✓ برای کاهش استرس نفس آرام و عمیق بکشید.
- ✓ مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و به جای آن از گوشت سفید مثل ماهی و مرغ استفاده کنید.
- ✓ ادویه، آبلیمو، سرکه و ... را برای بامزه کردن غذا جایگزین نمک کنید.
- ✓ مصرف چربی و مواد غذائی سرخ کرده را محدود کرده و به جای آن مواد غذائی آب پز، بخارپز و یا کبابی مصرف کنید.
- ✓ موادغذائی را به شکل اولیه به جای شکل فراوری شده آن مصرف کنید مثلاً مصرف سیر به جای سیرترشی و یا کلم به جای کلم ترشی و یا پسته خام به جای پسته بوداده و یا زیتون خام به جای زیتون خوابانده شده در آب نمک و یا گوجه فرنگی به جای



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در بیماری فشار خون بالا



Edu-Pa-53

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

رب گوجه فرنگی و یا ماهی تازه به جای ماهی دودی و نمک سوده شده.

✓ میوه و سبزیهای تازه و دانه ها و حبوبات فراوان مصرف کنید.

✓ رژیم غذایی متعادل و سالم شامل انواع موادغذائی مجاز داشته باشید و آن را در زمانهای خاص مثل ماه رمضان، ماه محرم، مهمانی، عروسی، عزاء، ایام عید و ... تغییر ندهید.

✓ مصرف تخم مرغ را به حداکثر هفته ای ۳ عدد (البته زرده تخم مرغ) محدود کنید .

✓ مصرف غذاهای آماده و کنسروی را با توجه به بالا بودن میزان نمک و چربی آنها محدود کنید... .

✓ نیاز روزانه بدن به سدیم ۲۰۰ میلیگرم است، میزان نیاز در مصرف نمک اگر سن شما ۵۰ سال و بیشتر است و یا به فشارخون، دیابت و یا نارسائی مزمن کلیه مبتلا هستید، کمتر از ۱۵۰۰ میلیگرم در روز می باشد (سایر افراد باید کمتر از ۲۳۰۰ میلیگرم نمک در روز مصرف کنند یعنی معادل یک قاشق چایخوری) .

✓ موادغذائی حاوی کلسیم مثل لبنیات کم چرب بیشتر مصرف کنید.

✓ مواد غذائی حاوی پتاسیم مثل اسفناج، موز، عدس، انار، لوبیا سفید، خرما، خشک بیشتر مصرف کنید.

منبع : برور سودارث - هاریسون