



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی در پیشگیری از فشار خون



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده

دکتر زهرا زندی

(متخصص بیماری های قلب و عروق)

کد محتوا: ۵۱

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

جدول غربالگری فشار خون:

رفج سنی	۱۸ - ۳۹ سال	۴۰ - ۶۰ سال	۶۰ سال به بالا
اقدامات لازم	<p>* سابقه فشار خون طبیعی (۱۲۰/۸۰) حداقل هر ۳ الی ۵ سال یک بار</p> <p>* فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ سالانه</p> <p>* فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه شود</p>	<p>* سابقه فشار خون طبیعی (۱۲۰/۸۰) حداقل هر ۲ سال یک بار</p> <p>* فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ سالانه</p> <p>* فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه شود</p>	<p>* سابقه فشار خون طبیعی (۱۲۰/۸۰) حداقل هر سال یکبار آزمایش شود</p> <p>* در صورت فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۹۸ شش ماه یکبار</p> <p>* فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه شود</p>

منابع:

- ❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارت بیماری های قلب و عروق ۲۰۱۸
 - ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵: خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
 - ❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی: www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir
 - ❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی: ۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰
- سایت آموزش به بیمار
www.imamhasan.nkums.ac.ir

۱۴- اندازه گیری فشار خون طبق جدول غربالگری فشارخون

۱۵- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

۱۶- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند.

قبل از اندازه گیری فشار خون به این نکات توجه نمائید.

* عمل دفع ادرار را انجام دهید . پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشارخون می شود .

* حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون نشسته باشید. حرکت و فعالیت می تواند باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشارخون شود.

* نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون نباید سیگار یا قهوه مصرف کرده باشید.



پیشگیری از فشار خون بالا

فشار خون نیرویی است که خون هنگام عبور از رگهای بدن به دیواره آنها وارد میکند
بالا رفتن و پایین بودن این فشار خوب نیست و باید در محدوده نرمال باشد تا به بدن آسیب نزند .
فشار خون بالا یک بیماری جدیست . یکی از علت های اصلی سکته های قلبی مغزی ، نارسایی کلیه و کوری در تمام دنیا ست.

مراحل پر فشاری خون:

وضعیت	فشار ماکزیمم (سیستولیک)	فشار مینیمم (دیاستولیک)
مطلوب	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
نرمال	کمتر از ۱۳۰	کمتر از ۸۵
نرمال بالا	۱۳۰-۱۳۹	۸۵-۸۹
پر فشاری خون		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰-۱۷۹	۱۰۰-۱۰۹
مرحله ۳	بیشتر از ۱۸۰	بیشتر از ۱۱۰

عوامل خطر ساز فشار خون بالا عبارتند از:

- *ارث
- *چاقی (در افراد چاق ۲ برابر بیشتر افراد با وزن طبیعی دیده می شود)
- *دریافت بیش از حد نمک (سدیم)
- *مصرف کم پتاسیم و کلسیم
- *افزایش چربی خون
- *بیماری قند (دیابت)
- *فشارهای روحی و عصبی و استرسها

۱

مصرف سیگار و سایر دخانیات *کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمی *سالمندی *جنسی

راه های پیشگیری از بیماری فشارخون

۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است

۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است (پایه روی ارام و دوچرخه سواری از بهترین ورزشها می باشند.)

۳- کم کردن مصرف نمک (کمتر از یک قاشق مربا خوری در روز) و غذاهای پرچرب ، به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند نعنا ، مرزه ، ترخون، آب نارنج آبلیمو استفاده کنید .

۴- عدم مصرف سیگار

۵- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، ویتامین ث ، دانه ها و غلات سبوس دار و خشکبار (این مواد در پیشگیری و درمان فشار خون بالا موثرند.)

*منابع خوب پتاسیم : موز، زرد الو، گوجه فرنگی ، هندوانه، پرتقال، سیب زمینی، خرما ، گریپ فورت ، طالبی

*منابع خوب منیزیم : انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغز ها (بادام ، فندق ، گردو که شور نباشد) حبوبات و نان و غلات سبوس دار (منیزیم بعنوان گشاد کننده عروق می باشد.)

۲

*منابع غنی ویتامین ث : شامل :انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو

۶- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

۷- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۸- روغن هایی با منابع حیوانی مانند پیه و کره را کمتر مصرف کنید و به جای آن روغن های گیاهی مانند زیتون ، کلزا ، ذرت و آفتاب گردان استفاده کنید .

۹- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت های قرمز.

۱۰- افزایش مصرف ماهی و مکمل های روغن ماهی که حاوی امگا ۳ می باشد در پیشگیری از افزایش فشار خون موثر می باشد .

۱۱- اجتناب از مصرف غذا های سرخ کرده و استفاده چند باره از روغن های آشپزی خودداری نمائید

۱۲- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

۱۳- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد

۳