



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز  
معاونت درمان

بیمارستان باقرالعلوم اهر

## موضوع:

## هیپر تانسیون

محدوده خطر: سیستولی  $BP > 140$  / دیاستولی  $< 90$

## تهیه و تنظیم:

مهديه ناصرزاده  
کارشناس پرستاری  
بخش دیالیز

## علل بروز فشار خون بالا

- ۱- کشیدن سیگار
- ۲- چاقی و اضافه وزن
- ۳- بیماری دیابت
- ۴- کم تحرکی بدن مثل نشستن طولانی پشت میز کار
- ۵- ورزش نکردن
- ۶- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور
- ۷- مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها
- ۸- کمبود ویتامین D در بدن
- ۹- مصرف الکل
- ۱۰- استرس
- ۱۱- افزایش سن
- ۱۲- برخی داروها مثل قرص های ضدبارداری
- ۱۳- زمینه ارثی و ژنتیکی
- ۱۴- سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا
- ۱۵- بیماری مزمن کلیوی
- ۱۶- بیماری ها و یا تومور غدد فوق کلیه
- ۱۷- بیماری ها و یا تومور غده تیروئید
- ۱۸- نواقص مادرزادی موجود در رگ های خونی



## ۶ بیماری ناشی از فشار خون بالا

کنترل نکردن فشار خون بالا باعث بروز عوارض زیر در بدن می شود:

### حمله یا سکته قلبی

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود (آترواسکلروز) (که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود).

### آنوریسم

آنوریسم عبارت است از اتساع (باد کردن) یا بیرون زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ.

پمپ کردن خون در رگ ها علی رغم داشتن فشار خون بالا، باعث ضخیم شدن عضله قلب می شود. در نتیجه قلب به سختی خون را پمپ می کند و دچار نارسایی می شود.

### تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه ها

در این حالت کلیه ها نمی توانند به درستی کار خود را انجام دهند.

### ضخیم شدن، تنگی و یا پارگی رگ های خونی در چشم ها

در این حالت بینایی فرد کم می شود.

### سندرم متابولیک

سندرم متابولیک یکی از اختلالات مربوط به متابولیسم بدن است که شامل افزایش اندازه دور کمر، تری گلیسیرید خون بالا، کاهش کلسترول خوب یا HDL ، فشار خون بالا و افزایش هورمون انسولین است.

اگر فشار خون فرد بالا باشد، احتمال ابتلا به سایر اجزای این سندرم زیاد است. هر چقدر اجزای بیشتری از این سندرم را داشته باشید، بیشتر دچار دیابت، **بیماری قلبی** و سکته می شوید.

### مشکل حافظه و یادگیری

فشار خون بالا روی توانایی فکر کردن، یادآوری و یادگیری فرد تأثیر می گذارد

### درمان فشار خون بالا با تغییر شیوه زندگی



تغییر **سبک زندگی** می تواند به کنترل و یا پیش گیری از فشار خون بالا کمک کند این تغییرات را می توان در کنار مصرف داروهای کاهنده فشار خون نیز ایجاد کرد .

### تغییراتی که می توانید ایجاد کنید عبارت هستند از:

غذاهای سالم بخورید  
یکی از رژیم های غذایی معروف در کنترل فشار خون **رژیم غذایی DASH** می باشد (رژیم غذایی به منظور قطع فشار

خون بالا). این رژیم بر مصرف **میوه و سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم چرب** تمرکز دارد .

**پتاسیم فراوانی** دریافت کنید چرا که به پیش گیری و کنترل فشار خون بالا کمک می کند و **چربی اشباع** و به طور کل چربی تام کمتری مصرف کنید .  
نمک غذای خود را محدود کنید

میزان مناسب سدیم دریافتی روزانه برای بزرگسالان سالم ۲۴۰۰ میلی گرم می باشد ولی این مقدار در افراد دچار فشار خون بالا به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش می یابد. چنان که **نمک** دریافتی از طریق غذا را با کنار گذاشتن نمکدان کاهش می دهید باید به مقادیر **نمک** موجود در غذاهای فرآیند شده نیز توجه کرده و آن ها را محدود کنید؛ غذاهایی مانند سوپ های **کنسروی** و یا غذاهای منجمد .

وزن سلامت خود را حفظ کنید  
اگر دچار **اضافه وزن** هستید، حتی کاهش ۲ تا ۲/۵ کیلوگرم از وزن شما منجر به کاهش فشار خون می شود .

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید  
**فعالیت بدنی** منظم به کاهش فشار خون و کنترل وزن کمک می کند.

سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید .  
الکل مصرف نکنید  
حتی اگر شما فرد سالمی باشید مصرف **الکل** می تواند منجر به افزایش فشار خون شما شود .  
سیگار نکشید

**سیگار** به دیواره ی عروقی آسیب وارد می کند و فرآیند سخت و تنگ شدن شریان ها را تسریع می بخشد. چنان چه سیگار می کشید از پزشک خود بخواهید در جهت ترک آن به شما کمک کند.

استرس خود را مدیریت کنید

**استرس** خود را تا جایی که می توانید کاهش دهید. تکنیک های استرس زدایی را تمرین کنید روش هایی مانند ریلکس کردن ماهیچه ها و تنفس عمیق و خواب کافی نیز کمک کننده است.  
فشار خون خود را در خانه کنترل کنید .

کنترل فشار خون در منزل به شما کمک می کند تا اثر گذاری داروهای مصرفی را ارزیابی کنید؛ حتی این امر می تواند در تشخیص به موقع عوارض بالقوه ی فشار خون بالا توسط پزشک تان کمک کننده باشد .

چنان چه فشار خون شما تحت کنترل باشد با کنترل فشار خون در منزل می توان از تعداد دفعات ویزیت دکتر کاست .  
آرامش ذهنی و یا تنفس عمیق و آهسته را تمرین کنید .  
شما می توانید تنفس عمیق و آهسته را خودتان به تنهایی تمرین کنید.

به طرق زیر می توان در بیماران دیالیزی پیشگیری کرد:  
محدودیت آب و نمک به بیمار داد و توصیه کرد که روزانه بین دو جلسه دیالیز بیش از الیتر مایعات مصرف نکند سدیم محلول دیالیز به جهت عوارض حین دیالیز بالانگهداشته نشود زمان دیالیز را طولانی کرد بیماری که حجم وی قابل کنترل نیست حتی هفته ای ۶ جلسه می توان دیالیز کرد  
بیماری که عملکرد باقی مانده کلیوی دارد لوپ دیورتیک بادوز بالا جهت حفظ ادرار بیمار کمک کننده است  
وزن خشک بیمار به طور صحیح کنترل شود  
بیماری که در انتهای دیالیز افزایش فشاری پدید می آید کاندنشانگران است که از وی آب زیادی گرفته شده است  
بیماری که قبلاً "فشار خون کنترل شده داشته و اخیراً" افزایش پیدا کرده به علت افزایش حجم می باشد.