

فشار خون بالا

فشار خون بالا:

فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه
فشار خون بالا است، ۲ یا چند بار اندازه‌گیری
فشار خون در دو یا چند ویزیت
فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ می‌باشد.

عوامل خطر:

- سابقه‌ی خانوادگی
- گروه سنی: اشخاص بالای ۵۰ سال
- چاقی، استرس، مصرف تنباکو (سیگار یا جويدن تنباکو)
- رژیم غذایی پر از نمک و پر از چربی‌های اشباع
- اشخاصی با بیماری‌های دیگر مثل دیابت شیرین و بیماری کلیوی

بیمارستان شفا

واحد بهبود کیفیت

آدرس: کوی ارتش، بلوار پیروزی

تلفن: ۲۷-۳۳۲۶۵۰۲۰

داخلی: ۲۱۰۳

تلگرام: @shafakhoram

اینستاگرام: shafa-khooneh

www.shafahospital.com

علائم و شکایات فشار خون بالا:

- ممکن است بدون علامت بوده یا دارای علائم زیر باشد:
- سرگیجه
 - خستگی
 - گیجی
 - تپش قلب
 - سردرد کوبنده
 - خون‌ریزی از بینی (خون دماغ)



بیمارستان شفا - خرم‌آباد



عوارض:

- فشار خون بدخیم
- سکته مغزی
- سکته قلبی
- نارسایی کلیوی
- نارسایی قلبی
- پارگی شبکه چشم

درمان:

- رژیم غذایی کم نمک همراه با چربی اشباع کم و کم کالری برای کاهش وزن
- ورزش کردن به صورت منظم
- سیگار نکشیدن / عدم مصرف تنباکو
- محدود کردن مصرف الکل
- کم کردن وزن
- کاهش سدیم رژیم غذایی

مراقبت در منزل:

- نحوه گرفتن فشار خون و تفسیر آن را در منزل بدانید.
- در صورت بروز علایمی مثل حمله‌ی گذرای مغزی شامل گیجی و سخن گفتن به صورت نامفهوم و یا علایم حمله مغزی شلی یک طرفه‌ی بدن سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- در صورت بروز هر گونه از علایم به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید:
- سرگیجه
- تپش قلب
- خستگی
- خونریزی از بینی
- سردرد (سردرد صبحگاهی پس سری)

آموزش‌های ویژه:

۱. بیمار را به انجام ورزش‌های سبک مثل پیاده‌روی و دویدن تشویق کنید.
۲. کاهش استرس و اضطراب برای بیمار
۳. در صورت داشتن دستگاه ابزارفشارخون، یاد بگیرید چه زمان و چگونه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.
۴. در رژیم غذایی بیمار سبزیجات و میوه‌جات را در نظر بگیرید و مصرف چربی و نمک را برای او محدود کنید.
۵. در صورت بروز هرگونه علائم فشار خون بالا، بیمار را سریعاً به مراکز درمانی برسانید.



بیمارستان شفا

آدرس: کوی ارتش، بلوار پیروزی

تلفن: ۲۷- ۳۳۲۶۵۰۲۰

داخلی: ۲۱۰۳

تلگرام: @shafakhoram

اینستاگرام: shafa-khooneh

www.shafahospital.com

