

فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که خون آنرا به دیواره های عروق وارد می کند. وقتی این فشار بیش از حد می شود فعالیت قلب بسیار بالا می رود و آسیب های جدی به رگها وارد می کند که فشارخون در حالت انقباض و پمپاژ قلب را فشار خون سیستولیک و در حالت انبساط و استراحت قلب فشارخون دیاستولیک می گویند که میزان طبیعی آن به صورت میانگین در روز کمتر از ۱۲۰/۸۰ می باشد.



انواع فشار خون

- ۱- فشارخون اولیه که معمولا علت مشخصی ندارد و بصورت تدریجی و پس از چندسال بوجود می آید.
- ۲- فشارخون ثانویه که بر اثر مشکلات کلیوی، تومور غده فوق کلیوی و نقص مادرزادی قلب بوجود می آید و ناگهانی ست و نسبت به نوع اولیه شدیدتر است و برخی داروها ممکن است منجر به ابتلا به فشارخون ثانویه گردد.



علائم فشار خون بالا

سر درد، سرگیجه، تپش قلب، خستگی و بی حالی، کم شدن دید یا تاری دید، درد قفسه سینه، خونریزی بینی، وجود خون در ادرار، تنگی نفس شدید، کرختی، مور مور شدن دست و پاها، تهوع و استفراغ



عوامل ایجاد فشار خون

- ۱- وراثت و سابقه فامیلی
- ۲- سن افراد بالای ۵۰ سال
- ۳- جنسیت مردان
- ۴- فعالیت بدنی
- ۵- چاقی
- ۶- استرس
- ۷- مصرف نمک
- ۸- مصرف دخانیات
- ۹- مصرف الکل



- ۱۰- تداخل دارویی: کوکائین، آمفتامین، داروهای ضدبارداری، داروهای ضداحتقان
- ۱۱- تغذیه نامناسب: استفاده از چربی های مضر اشباع و ترانس (روغن جامد) و فست فود و غذاهای کنسروی
- ۱۲- دیابت
- ۱۳- بیماری کلیوی
- ۱۴- وجود تومور در غده فوق کلیوی



آنچه در مورد فشار خون باید بدانیم؟



پیشگیری و درمان

۱- مصرف میوه، سبزی و آجیل غیر شور روزانه را افزایش دهید.

۲- مصرف منابع کلسیم، میوه و سبزیجات تازه، اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و دیگر عناصر ضروری بدن بخصوص پتاسیم و منیزیم

۳- سعی کنید حداقل یک روز وعده غذایی گیاهی در هفته مصرف کنید.

۴- مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید.

۵- برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا سرکه استفاده کنید.

۶- زندگی فعال داشته باشید و ورزش و باغبانی کنید.



۷- در محل کار از پله ها بالا بروید.

۸- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.



۹- روزانه حرکتهای کششی و نرمشی انجام دهید.



منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر - سودارث ۲۰۱۸

تهیه کننده فاطمه غالبی کارشناس پرستاری

تأیید کننده دکتر سمیه محبی متخصص قلب و عروق

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰