

خودمراقبتی در فشار خون بالا:

یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی کشورهای پیشرفته و در حال توسعه است که در صورت عدم درمان موجب بروز بیماری های قلبی عروقی خطرناک می شود.



افزایش فشار خون چیست؟

- ❖ فشار خون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به دیواره ی عروق وارد می شود.
- ❖ فشار خون بالا به فشارخونی گفته می شود که به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد.
- ❖ فشارخون ایده آل معمولا 80/120 میلی متر جیوه است ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی و روانی بالاتر یا پایین تر برود.
- ❖ فشار خون بالا از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر از دوره میانسالی و سالمندی آغاز می شود.

فشار خون بالا در حاملگی

فشار خون بیشتر یا مساوی 140 روی 90 میلی متر جیوه یا به عبارتی دیگر اگر فشار خون سیستولیک حاملگی به اندازه 20 میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک حاملگی به اندازه 10 میلی متر جیوه نسبت به قبل حاملگی افزایش یابد فشار خون حاملگی نامیده می شود.



عوامل خطر افزایش فشار خون

فاکتورهای غیر قابل کنترل:

افزایش سن ، جنس مذکر ، فاکتورهای ارثی و نژاد

فاکتورهای قابل کنترل:

چاقی، مصرف نمک، کم تحرکی، دیابت، کلسترول بالا، استرس، سیگار، الکل، استفاده از برخی داروهای ضد بارداری، مصرف کافئین، بیماری های کلیوی، اختلالات هورمونی و تومورهای فوق کلیه.

پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

❖ مصرف چربی ها باید محدود شود.

❖ میوه های غنی از پتاسیم مثل موز ، زردآلو ، پرتقال انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو ، خرما ، شلیل طالبی، کیوی ، گرمک، گلابی، خربزه و سبزیجات غنی از پتاسیم مثل سیب زمینی، سیر ، کلم بروکلی، کدو سبز حلوائی، قارچ ، کرفس ، گوجه فرنگی و چغندر را مصرف کنید.

❖ مواد غذایی حاوی منیزیم شامل جوانه گندم برشته ، بادام زمینی ، سیب زمینی ، اسفناج نان سبوس دار مرغ و ماهی را مصرف کنید.

❖ منابع غنی کلسیم شامل لبنیات کم چرب کنجد و ماهی با استخوان ریزو مغزها مخصوصا بادام مصرف کنید.

❖ برای طعم دار کردن غذاها به جای نمک از سبزیجات خشک و چاشنی های طبیعی استفاده کنید.

تغذیه در بیماران با فشار خون بالا

میزان توصیه شده نمک طعام کمتر از 5-6 گرم (1 قاشق مربا خوری سر پر) در روز یا 2400 میلی گرم سدیم در روز است. در این حالت غذاها باید کم نمک تهیه شده و سر سفره از نمک استفاده نشده و از خوردن غذاهای شور و فرآیند شده خودداری شود. در ضمن ارتباط بین مصرف نمک و فشار خون با افزایش سن بیشتر می شود.



راهنمای آموزشی بیمار خودمراقبتی در فشار خون بالا

تهیه کننده:

فاطمه حردانی_کارشناسی ارشد پرستاری
زهرا اسکندری_کارشناسی ارشد پرستاری

منابع:

برونر و سودارت_ پرستاری داخلی جراحی
(قلب و عروق)
فشارخون بالا، کاپلان نورمن، ترجمه دکتر
غلامحسین شیروانی

بازنگری بهار 1403

- ❖ جهت کنترل وزن انجام تمرینات ورزشی بسیار مفید می باشد.
- ❖ برنامه ورزشی باید تحت نظر دقیق پزشک باشد برنامه ورزشی را به تدریج آغاز کنید و شدت و مدت اثر آنرا در حد تحمل افزایش دهید.
- ❖ برای کاهش فشار خون پیاده روی سریع 30 تا 45 دقیقه در روز و 3 تا 5 بار در هفته توصیه می شود.
- ❖ از برداشتن وزنه های سنگین خودداری کنید.
- ❖ خودداری از مصرف سیگار زیرا سبب تشدید پرفشاری خون می شود.

طبقه بندی فشارخون برای افراد بالای ۱۸ سال		
فشارخون حداقل	فشار خون حداکثر	طبقه بندی
کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	طبیعی
۸۰-۸۹	یا ۱۲۰-۱۳۹	آستانه فشار خون بالا
۹۰-۹۹	یا ۱۴۰-۱۵۹	مرحله (۱) فشارخون بالا
مساوی و بیشتر از ۱۰۰	یا مساوی و بیشتر از ۱۶۰	مرحله (۲) فشار خون بالا

از مصرف چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- ❖ سوسیس ، کالباس ، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی
- ❖ سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور چپیس و سایر تنقلات شور
- ❖ ماهی دودی یا کنسرو شده
- ❖ انواع سس ها، کنسرو ها و سایر غذاهای آماده
- ❖ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه چای ، نوشابه های گاز دار ، و شکلات خودداری کنید.
- ❖ از مصرف الکل خودداری کنید.
- ❖ در طبخ غذا به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون روغن ذرت و روغن سویا استفاده کنید.



توصیه های لازم به بیماران با فشار خون بالا

- ❖ رژیم غذایی خود را رعایت کنید.
- ❖ وزن تنان را کنترل نمایید حتی کاهش یک کیلو وزن هم مفید می باشد.