

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



فشار خون بالا

راهنمای بیمار



کد رسانه: PEDU/ALL/DIS/0170

تاریخ بازنگری بعدی: بهار ۱۴۰۳

بیمارستان امام خمینی (ره) فلاورجان

علائم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانسی ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

National Heart, Lung, and Blood
Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>

تهیه کننده: م. بخشی مسول آموزش همگانی و بیماران

مشاور علمی: آقای دکتر ترکی متخصص داخلی

تلفن بیمارستان: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

آدرس: فلاورجان - خیابان طالقانی - بلوار سیح - بیمارستان امام خمینی فلاورجان - واحد آموزش بیمار

*حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد. همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.

*اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی) با پزشک خود در آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد.

*حتی اگر احساس سلامتی می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید. به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشارخون بالا هستید و از آنها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز شیوه زندگی آشنا شود.

*به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

فشار خون به چه معنی است؟

نیروی است که بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگتر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک تر) و در حقیقت فشارخون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

درجه بندی فشارخون	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشارخون	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۸۰
فشارخون بالا	۱۴۰ یا بالاتر	۹۰ یا بالاتر

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون می باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب می شود.



اثرات منفی فشارخون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم، آسیب کلیه

روشهای پیشگیری، کنترل و درمان پر فشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس، محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، فشارخون بالا موفق خواهد بود.



خود مراقبتی در فشارخون بالا:

*از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.

*از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشارخون می باشند، باید فشارخون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه گیری فشارخون سوال نمایید. اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند

*از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل

نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوی های خود در مورد درمانتان صحبت نمایید.

*از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوی های خود در مورد درمانتان صحبت نمایید.

*از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید. همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هرروز ورزش نمایید).

*روند فشارخون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشارخونتان چقدر می باشد.

*هربار که در منزل فشارخون خود را اندازه می گیرید، آنرا در دفترچه ای یادداشت کنید. تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

*با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضد فشارخون خود و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.