

آموزش جامع بیمار مبتلا به فشار خون بالا (Hypertension)

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یعنی افزایش مداوم فشار خون در شریان‌ها که باعث افزایش بار کاری قلب و آسیب به اندام‌هایی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم‌ها می‌شود.

علت‌های فشار خون بالا

فشار خون اولیه (شایع‌تر)

ژنتیک

افزایش سن

چاقی

کم‌تحرکی

استرس

مصرف نمک زیاد

سیگار و الکل

فشار خون ثانویه

بیماری کلیه

اختلالات هورمونی (تیروئید، آدرنال)

برخی داروها (NSAIDs، قرص‌های ضدبارداری)

آپنه خواب

علائم فشار خون بالا

اغلب بدون علامت است (قاتل خاموش)

در موارد شدید:

سر درد

سرگیجه

تاری دید

تنگی نفس

درد قفسه سینه

خونریزی بینی (نادر)

تشخیص

اندازه‌گیری فشار خون ($90/140 \leq$)

پایش مکرر در منزل یا کلینیک

آزمایش خون (کلیه، چربی)

آزمایش ادرار

ECG

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

بررسی قلب و چشم

درمان فشار خون بالا

درمان غیر دارویی

کاهش وزن

ورزش منظم

کاهش نمک

ترک سیگار

کاهش استرس

درمان دارویی

ACE inhibitors (مثل انالاپریل)

ARB (مثل لوزارتان)

دیورتیک‌ها

بتابلوکرها

مسدودکننده‌های کانال کلسیم

خودمراقبتی در فشار خون بالا

اندازه‌گیری منظم فشار خون

مصرف دقیق داروها

عدم قطع خودسرانه دارو

کنترل وزن

مدیریت استرس

مراجعه منظم به پزشک

تغذیه در فشار خون بالا (رژیم DASH)

مواد مفید

✓ میوه‌ها ✓ سبزیجات ✓ لبنیات کم‌چرب ✓ ماهی ✓ غلات کامل

مواد ممنوع یا محدود

X نمک زیاد X فست‌فود X غذاهای کنسروی X سوسیس و کالباس X نوشابه

نکته مهم

مصرف نمک باید بسیار محدود باشد

فعالیت

30 تا 45 دقیقه پیاده‌روی روزانه

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

ورزش هوازی سبک
پرهیز از بی‌حرکی

X فعالیت سنگین بدون کنترل پزشک

نشانه‌های خطر فشار خون بالا

فشار بالای 180/120 سردرد شدید ناگهانی تاری دید درد قفسه سینه تنگی نفس ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن اختلال گفتار

این‌ها می‌تواند نشانه بحران فشار خون یا سکته باشد.

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی

سکته قلبی

نارسایی قلبی

نارسایی کلیه

آسیب چشم (رتینوپاتی)

آنوریسم

مراقبت از خود (خودمراقبتی)

مصرف منظم دارو

کنترل فشار خون در منزل

کاهش نمک

ورزش منظم

کنترل استرس

خواب کافی

استحمام

دوش با آب ولرم مجاز است

از آب بسیار داغ خودداری شود

در افراد با فشار کنترل نشده احتیاط شود

از ایستادن طولانی زیر دوش داغ پرهیز شود

تعویض پانسمان (در صورت وجود زخم یا جراحی)
شستشوی دست قبل و بعد
استفاده از گاز استریل
پانسمان تمیز و خشک
تعویض در صورت آلودگی
بررسی علائم عفونت

نشانه‌های خطر در زخم (در بیماران خاص)

قرمزی شدید ترشح چرکی تورم درد شدید تب

تشخیص و پیگیری
اندازه‌گیری فشار خون مکرر
آزمایش خون (کلیه و چربی)
بررسی قلب (ECG)
معاینه چشم
بررسی عملکرد کلیه

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص
✓ نحوه مصرف داروها ✓ کنترل فشار خون ✓ رژیم غذایی کم‌نمک ✓ علائم خطر سکتۀ ✓ فعالیت مناسب ✓ زمان مراجعه بعدی

منابع علمی مورد استفاده

1. ACC/AHA Guidelines for Hypertension
2. European Society of Cardiology (ESC) Guidelines
3. Harrison's Principles of Internal Medicine
4. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing
5. JNC 8 Hypertension Guidelines
6. World Health Organization (WHO) Hypertension
7. American Heart Association (AHA) Blood Pressure Education
8. NICE Hypertension Guidelines
9. UpToDate Patient Education – Hypertension

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

