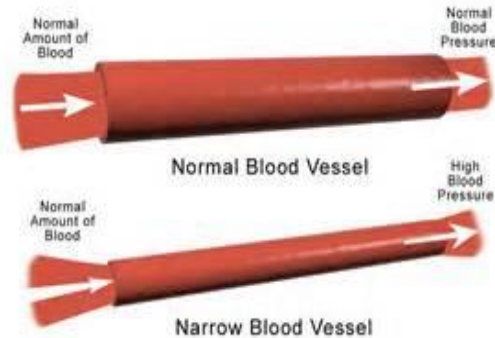


## فشار خون :



سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به فشار مناسبی دارد. این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می‌شود، فشار خون نام دارد. هنگامی که سرخرگهای بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود. قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود، خون را به داخل عروق می‌فرستد. در زمانهای مختلف مراحل این پمپاژ، فشار خون در سرخرگها تغییر می‌کند.

## فشار خون بالا:



### Blood Pressure Blood Flow

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی. فشار خون بالا گاهی (کشنده بی‌سر و صدا) نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است. رژیم‌های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پرنمک، بی‌تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری پرفشاری خون است

## علائم و نشانه‌ها:

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می‌رود،

- سردرد به ویژه در پشت سر و در هنگام صبح
  - تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می‌دهد.
  - احساس سبکی سر، تهوع،
  - وزوز گوش (بصورت همهمه یا سوت کشیدن)
  - تاری دید یا غش کردن
- با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری میزان آن است. علائم سردرد و سرگیجه، خواب‌آلودگی، گیجی، کرختی و مور شدن در دستها و پاها، سرفه خونی؛ خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان  
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## فشار خون



سایت بیمارستان: [www.shohada hospital.org](http://www.shohada hospital.org)

شماره تلفن های بیمارستان: ۰۷-۱۰۳۳۳۶۴۰

1395

## توصیه هایی به بیماران عزیز:

- اگر افزایش وزن دارید با رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی آن را کاهش دهید.
- خوراکی های سالم مانند سبزی ها، میوه ها، حبوبات و خوراکی های کم چرب میل کنید.
- نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید
- از مصرف مواد حاوی افزودنی ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه ها هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی ها و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.
- سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.
- کوشش کنید در حد امکان از میزان نگرانی های روزانه هر چه ممکن است بکاهید و شرایط سازگاری با محیط خود را فراهم کنید.
- مقدار مصرف نمک، الکل و کافئین را به حداقل ممکن برسانید.

: کتاب -NVP نکات برتر پرستاری مولف: سیاوش بهمنیار  
کتاب در سنامه جامع پرستاری تألیف: احمد علی اسدی نو قابی

## عوارض:

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست که هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایینتر خواهد بود. در افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، میزان ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی بیشتر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

## درمان:

بررسیهای تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون ، نوار قلب ، آنژیوگرافی (عکسبرداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکسبرداریها باشد. اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.