



بنا خدا



مرکز آموزشی و درمانی طالقانی

فشار خون



تهیه و تنظیم: فریده محمودی مرکید- کارشناس ارشد پرستاری

فاطمه شریف زاده برهان- کارشناس تغذیه

واحد آموزش سلامت

(پاییز ۱۳۹۹)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۰

طبقه‌بندی فشار خون برای بالغین ۱۸ سال به بالا:

دیاستول (مینیمم)	سیستول (ماکزیمم)	
<۸۰	<۱۲۰	فشار خون طبیعی
۸۰-۸۹	۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون
۹۰-۹۹	۱۴۰-۱۵۹	مرحله ۱ پر فشاری خون
۱۶۰≤	۱۶۰≤	مرحله ۲ پر فشاری خون

منبع:

داخلی برونوسودارت - ویرایش ۲۰۱۸

کتاب تغذیه کراوس - ویرایش ۲۰۲۰

موارد قابل توجه جهت پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا:

• مصرف نمک روزانه خود را به کمتر از یک قاشق چایخوری برسانید.

• نمکدان را از سر سفره حذف کنید.

• روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.

• از مصرف کنسروها، تن ماهی، خیارشور، ترشی، تخمه و آجیل شور و نوشابه بپرهیزید.

• رژیم غذایی غنی از میوه، سبزی و لبنیات کم چرب مصرف کنید.

• اگر اضافه وزن دارید زیر نظر مشاور تغذیه وزن خود را کاهش دهید.

• از مواد غذایی غنی از پتاسیم بیشتر استفاده کنید:

گوچه فرنگی، حبوبات (لوبیا)، موز، اسفناج

• از مواد غذایی غنی از منیزیم بیشتر استفاده کنید:

سبزیجات سبز برگ، آجیل، نان سبوس دار

تعریف فشار خون:

نیروی است که خون بر روی دیواره رگها اعمال می‌کند. هر بار که قلب می‌تپد، خون را به درون شریان‌ها تلمبه می‌کند. در این هنگام فشار خون در بالاترین حد خود است و فشار سیستولی یا ماکزیمم خوانده می‌شود. هنگامی که قلب در فاصله بین دو ضربان، در حال استراحت قرار می‌گیرد، فشار خون پایین می‌آید که به آن فشار دیاستولی یا مینیمم می‌گویند.



علائم فشار خون بالا:

یکی از دلایل خطرناک بودن این بیماری بدون علامت بودن آن به مدت طولانی است به همین علت باید حداقل سالی یکبار باید فشار خون کنترل شود. در صورت داشتن علائم، موارد زیر ممکن است دیده شود: سردرد، خستگی زودرس، گیجی، خون دماغ، درد قفسه سینه و تنگی نفس. اما گاهی **سکته مغزی اولین علامت فشار خون بالا** است.

علل افزایش فشار خون:

سن، نژاد، سابقه خانوادگی، افزایش وزن و عدم فعالیت فیزیکی، مصرف بیش از حد نمک، الکل و تنباکو، نارسایی قلبی و بیماری‌های غدد، استرس.

تشخیص:

اگر فشار خون طی دو بار یا بیشتر اندازه‌گیری به روش صحیح در طی دو بار یا بیشتر ملاقات در مطب در فاصله ۴-۱ هفته بالا باشد احتمالاً فرد مبتلا به بیماری فشار خون بالا است. ممکن است با تغییر رژیم غذایی، کنترل وزن و ورزش بتوان فشار خون را به میزان طبیعی برگرداند ولی در صورتی که با این اقدامات به حد طبیعی نرسد باید به پزشک مراجعه کرد و دارودرمانی شروع شود.

عوارض فشار خون بالا:

- * عوارض قلبی - عروقی (افزایش احتمال سکته قلبی و مغزی)
- * عوارض عصبی (سکته مغزی)
- * عوارض کلیوی (نارسایی کلیه)
- * عوارض چشمی (نابینایی)
- * کاهش امید به زندگی
- * ادم ریه