



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان بیمارستان امام رضا(ع) شهرستان شفت

### فشارخون بالا



تهیه و تنظیم: سیده فاضله صفوی

بخش سی سی یو

فعال بودن از لحاظ جسمانی و انجام ورزش هوازی روزانه

حداقل ۳۰ دقیقه

کنترل استرس با روش های آرام سازی



ترک مصرف سیگار

داشتن وزن مناسب

کنترل و اندازه گیری فشارخون

مشغول بودن به کار مورد علاقه

**منبع:**

-مرادی فاطمه، ایمانی علی، امانی نصیر. پرستاری قلب و

عروق. تهران. انتشارات بشری. ۱۳۸۹

-ذوالفقاری میترا. مجموعه کامل دروس پرستاری. تهران، انتشارات

بشری. ۱۳۸۳

## درمان و مراقبت در فشارخون بالا

داروها: دیورتیکها، مهارکننده های بتا، کانال کلسیم، متسع کننده عروق و..

مصرف صحیح و به موقع داروها طبق تجویز پزشک



محدود کردن مصرف نمک (کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز

مصرف فیبر، آب، پتاسیم (موز، زردآلو، گوجه)

## به نام خدا

پرفشاری خون یعنی اینکه اندازه فشارخون در سرخرگ افزایش یافته است. فشارخون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد نوشته میشود



پرفشاری خون فشارسیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و فشارخون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است. اغلب علامتی ندارد. در واقع (قاتل تدریجی و آرام) است.

## چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

افراد بالای ۳۵ سال

افراد دارای اضافه وزن و چاق

افراد فاقد فعالیت جسمانی

افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند

سابقه خانوادگی

زنان حامله و افراد دیابتی، نقرس، کلیوی



## علل فشارخون بالا

افزایش سن

بیماری های کلیوی، تیروئیدی، آپنه خواب

داروهایی مانند داروهای آسم، ضدبارداری، هورمونی

مصرف سیگار

## علائم و عوارض فشارخون

تنگی نفس، سرگیجه، سردرد، خون ریزی از بینی،

بزرگ شدن حجم قلب

آنوریسم در عروق خونی

نارسایی کلیه ها

پاره شدن عروق خونی در چشم ها