

بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

## پرفشاری خون

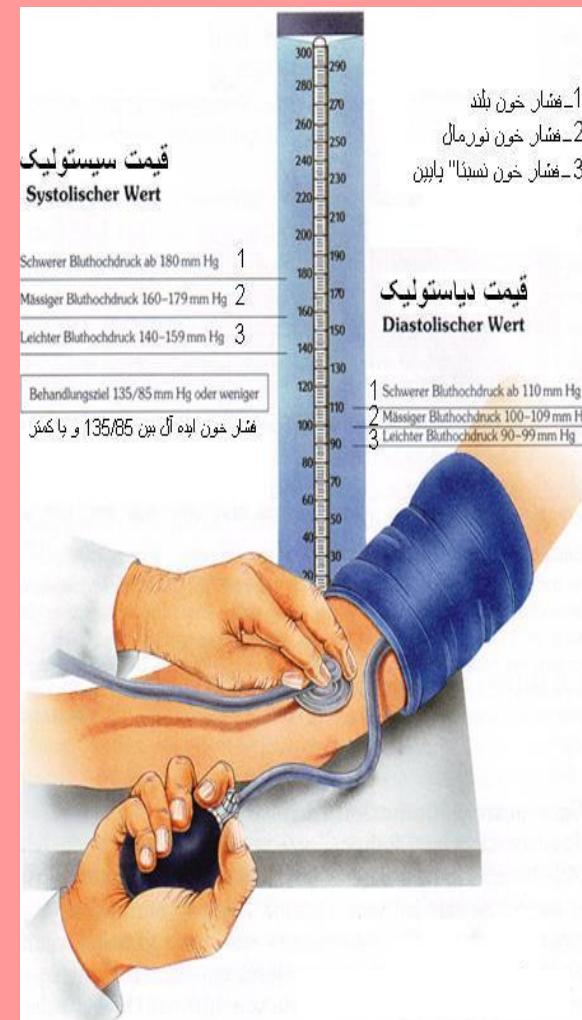


آدرس : شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن : 36490411-17

فاکس : 36490433



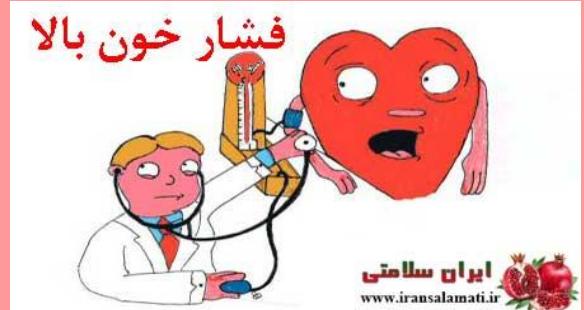
## شناختن امراض قلبی

عنوان	پر فشاری خون
تئیه کننده	ابراهیم اردکانی
سمت	کارشناس پرستاری
سال تئیه	1400
ناظر کیفی	م.برومند (سوپر واکزیار تقاضه سلامت)
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت	کیفیت بیمارستان دنا

منابع :

اصول طب هاریسون

برونر و سودارت 2016



- پرفساری خون کنترل نشده ، منجر به چه مواردی می شود ؟
  - سکته مغزی .
  - نارسایی قلبی .
  - حمله قلبی ، آئزین قلبی یا هر دو .
  - نارسایی کلیوی .
  - بیماری سرخرگ های محیطی (PAD) .

من در رابطه با پرفساری خون ، چه کاری می توانم انجام بدhem ؟

برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و نیز جلوگیری از پیشرفت این بیماری ها :

- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید .
- غذایی سالم تر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک مصرف کنید .
- از لحاظ جسمانی فعال باشید، دست کم 30 دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشند .
- بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حد بیاشد و سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود .

داروهای ضد فشار خون چگونه به من کمک می کنند ؟  
برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی ، کمک می کنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آن ها بهتر صورت گیرد . یک داروی دیورتیک ( ادرار آور ) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نمایند . سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد .



از هر 3 فرد بزرگسال 1 نفر مبتلا به پرفساری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پرفساری خون ، آگاه نمی باشند. درمان پرفساری خون مشکل و خطرناک نمی باشد . پرفساری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود . اگر فشار خون خود را کنترل کنید ، سالم تر زندگی خواهید کرد .

پرفساری خون اغلب دارای هیچ گونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است . به شکل منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید و در صورت توصیه پزشک آن را تحت درمان قرار دهید .

چه کسانی در معرض خطر پیشتری قرار دارند ؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزد یک مبتلا به پرفساری خون .
- افراد بالای 35 سال
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد فاقد فعالیت جسمانی
- افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند .
- افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون ، نقرس ، بیماری کلیوی .
- زنان حامله

زنانی که قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند ، چاق هستند ، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است ، سابقه خانوادگی از پرفساری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشد .

من چگونه می توانم بهفهمم که فشار خونم بالاست ؟  
شما معمولاً خودتان متوجه آن نمی شوید . بسیاری از افراد مبتلا به پرفساری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند . تنها راه آگاهی از پرفساری خون ، انداده گیری منظم فشار خون توسط پزشک است .



## پرفساری خون چیست ؟

نام دیگر پرفساری خون ، هایپرتانسیون می باشد .

پرفساری خون یعنی این که اندازه فشار خون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است .

فشار خون ، نیروی خون در مقابل دیواره رگ ها خونی است که به صورت دو عدد مثلاً به صورت 78/112 میلی متر جیوه نوشته می شود . عدد بالاتر یا فشار دیاستولیک ، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربان ها می باشد .

فشار خون طبیعی زیر 120/80 mmHg می باشد .

اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین 139-120 mmHg یا فشار خون دیاستولیک شما بین 80-89 mmHg ( هردو ) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید .

پرفساری خون ، فشار سیستولیک برابر 140 یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک 90 یا بیشتر است که البته باید به شکل طولانی مدتی ، بالا بماند .

هیچکس دقیقاً نمیداند که علت بیشتر موارد پرفساری خون چیست . در بیشتر موارد پرفساری خون قابل درمان نیست اما قابل کنترل می باشد . پرفساری خون اغلب هیچ علامتی ندارد . پرفساری خون در واقع ((یک قاتل تدریجی و آرام )) می باشد .

