



موضوع:

خود مراقبتی فشار خون

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

سال ۱۴۰۳





خود مراقبتی فشار خون

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

فشار خون

Hypertension

آشنایی با بیماری و علل و عوارض آن

آشنایی با داروها و نحوه مصرف آن

آموزش رژیم غذایی

میزان تحرک و فعالیت (روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی)

نکات خودمراقبتی و کنترل استرس و دوری از تنشهای محیطی

آموزش کنترل فشارخون در منزل

آموزش علائم هشدار بیماری

ارجاع به واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران

تعریف فشارخون و علت بستری :

فشار خون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگها اعمال می کند. هر بار که قلب می تپد، خون را به درون شریانها تلمبه می کند و این باعث ایجاد فشار خون می شود. بطور کلی فشار خون ۸۰ / ۱۲۰ میزان فشار خون طبیعی و فشار خون بالاتر از ۱۰۰ / ۱۴۰ برای بالغین غیر طبیعی محسوب می شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی افزایش پیدا می کند.

علل و علائم فشارخون :

علل فشارخون معمولاً ناشناخته است.

تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

- بیماری مزمن کلیه
- تنگی و گرفتگی عروق
- سن بالای ۶۰ سال
- چاقی، سیگار کشیدن، استرس
- وابستگی به الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
- کم تحرکی
- ارث





خود مراقبتی فشار خون

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

علائم شایع:

معمولا علامتی وجود ندارد و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین است.

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی
- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
- سرفه خونی، خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید

عوارض فشارخون:

در صورتی که فشارخون بالا کنترل نشود می تواند باعث عوارض زیر شود:

- سکته مغزی
- حمله قلبی
- نارسایی کلیه
- مشکلات بینایی

رژیم غذایی مناسب برای بیماران فشارخون:

- از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری دارند استفاده نمایید.
- نمک بزرگترین دشمن تمام بیماران فشار خون است.
- نمک را در غذای خود کم کنید. از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید .
- سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.
- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید
- مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.
- از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیارشور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.
- هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.میوه و سبزی منابع سرشار از پتاسیم، فیبر و یا هردو آنها می باشد.
- جو، سبوس، لپه، عدس، لوبیا و برنج قهوه ای دارای فیبر بالایی هستند.
- سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید .کشمش ،زرد آلو،آرد سویا و سبوس گندم ،گوجه فرنگی ، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالایی دارند.
- در صورتی که به بیماریهای کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.
- محصولات لبنی کم چرب، برای کاهش فشارخون سیستمولیک بسیار سودمند است.
- در هنگام انتخاب چربی ها،روغن های غیر اشباع مانند زیتون یا کانولا(کلزا) را انتخاب کنید.
- ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است.
- روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز چرب، شیرینی جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی را محدود کنید.



خود مراقبتی فشار خون

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

- به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این غذایی؛ که حاوی اسید چرب اشباع با ترانس بالا هستند خودداری کنید.
- مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
- مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.
- سعی کنید به سالم ترین شیوه (آب پز، بخارپز...) غذای خودتان را طبخ کنید.
- از خوردن لپته ترشی، که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.
- غذای سالم بخورید. تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند.
- از چربی های اشباع شده (روغنهای جامد) پرهیز کنید.
- ذائقه ها قابل تغییرند. می توان از خیار بدون نمک و برنج بدون روغن و ماهی بخار پز هم به خاطر سلامتی خود لذت برد و استفاده نمود.
- از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما برچسب آنها را مطالعه کنید.

فعالیت :

- ❖ در طول دوره بستری طبق دستور پزشک معالج می باشد.
- ❖ حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- ❖ ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید

مراقبت در منزل :

- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- فشار خون تان را بایستی به طور مداوم چک کرده، در برگه ای ثبت نموده و در مراجعه به پزشک معالج همراه داشته و به رویت پزشک خود برسانید.
- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.
- چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است. تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.



خود مراقبتی فشار خون

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.
- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید
- سیگار نکشید. اگر سیگار می کشید هر چه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید. سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.
- اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود دو ونیم کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.
- بعضی از روش ها که بعنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز در کنترل فشارخون مفید هستند. مانند استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر که در کنترل فشارخون می تواند موثر باشد. ولی تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی بوجود می آورد. لذا قبل از استفاده از طب مکمل با پزشک خود مشورت کنید.

در مورد مصرف داروها:

- ❖ دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید.
- ❖ مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- ❖ در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیادآوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.
- ❖ به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.



خود مراقبتی فشار خون

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

علائم هشدار بیماری:

در صورت بروز علائم فوق با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید:

- سردرد شدید
 - سرگیجه یا سبکی سر
 - اضطراب شدید
 - نفس های کوتاه و نفس نفس زدن
 - خون دماغ شدن
 - درد قفسه سینه ، درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو .سرگیجه و تاری دید،
 - غش کردن
 - اختلال در تکلم
 - اختلال در حس و یا حرکت اندامها و صورت
 - ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم، عرق کردن، تهوع یا استفراغ، مشکل در صحبت کردن، بی حسی یا ضعف در بدن
- سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو و یا فشار خون شما باشد.

تشخیصهای پرستاری در بیماران فشارخون

تغییر در پر فیزیون بافتی به دلیل کاهش برون ده قلب
نقص در مراقبت از خود در رابطه با ترس از بروز حمله قلبی
درد (سردرد) در ارتباط با اتساع عروق خونی مغزی همراه فشار خون عروقی
اضطراب و ترس در رابطه با تصویر ذهنی از خود
عدم تحمل فعالیت در رابطه با کاهش برون ده قلب
اختلال در آرامش بدلیل سردرد

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>