

هیپرتانسیون

هیپرتانسیون اصطلاح پزشکی برای فشار خون بالا است. فشار خون به فشاری اشاره می کند که خون به دیواره های داخلی شریان ها وارد می کند. شریان ها خون را از قلب به سایر اعضا و قسمت های بدن حمل می کنند.

تعریف فشار خون بالا (هیپرتانسیون) در بزرگسالان:

فشار خون طبیعی: کمتر از ۱۲۰ روی کمتر از ۸۰

مرحله قبل از هیپرتانسیون (پره هایپرتانسیون): فشاربزرگتر ۱۲۹-۱۲۰ یا فشار کوچکتر ۸۹-۸۰

افراد در مرحله پیش فشار خون (پره هایپرتانسیون) با خطر زیادی در زمینه دچار شدن به فشار بالا و عوارض قلبی-عروقی مواجهند.

یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد به ویژه در سنین میانسالی به آن مبتلا می شوند، فشار خون بالا است. فشار خون یکی از اجزای به هم پیوسته ی سندرم متابولیک است. افرادی که به فشار خون مبتلا هستند، امکان بروز سایر اختلالات از جمله بالا بودن چربی خون، مقاومت به انسولین و دیابت و نیز چاقی شکمی در آنان بیشتر است.

شیوع فشار خون بالا در افراد چاق بیشتر است و بدون شک اضافه وزن با فشار خون بالا مرتبط است. لذا افرادی که به چاقی یا اضافه وزن مبتلا هستند، می بایست بیش از افراد لاغر مراقب فشار خون خود باشند.

بسیاری از افراد چاق، فشار خون خود را کنترل نمی کنند و شاید زمانی متوجه فشار خون بالای خود شوند که به دستگاه قلب و عروق و بدن آنها آسیب هایی وارد شده باشد.

نشانه های فشار خون بالا:

اگر فشار خون تان بسیار افزایش یابد، ممکن است علایمی به شرح زیر در شما ظهور کنند:

- سردرد شدید
- احساس خستگی یا گیجی
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس دشوار
- ضربان قلب نامنظم
- وجود خون در ادرار
- احساس تپش و ضربان هایی در قفسه سینه و گردن و گوش ها

علائم مذکور نشانگر افزایش بیش از حد و خطرناک فشار خون هستند. اگر شما هر یک از علائم مذکور را در خود مشاهده کردید، فوراً به پزشک معالج مراجعه نمایید.

این علائم ممکن است نشانه وضعیت وخیمی از فشار خون بالا در شما باشند که منجر به حمله قلبی یا سکته گردند، پس باید آن ها را جدی بگیرید و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

فشار خون و مصرف نمک بیش از حد: نمک بیش از حد در رژیم غذایی یکی دیگر از عوامل خطرآفرین برای فشار خون است. سدیم بیش از حد می تواند موجب احتباس مایع در بدن شود و از این رو انقباض شریان ها را به همراه داشته باشد. هر دو عامل می توانند به افزایش فشار خون منجر شوند.

مصرف پتاسیم ناکافی پتاسیم بیش از حد کم در رژیم غذایی می تواند خطر ابتلا به فشار خون را افزایش دهد. پتاسیم یک ماده معدنی مهم است که به تعادل مقدار سدیم موجود در سلول های بدن انسان کمک می کند

دلایل فشار خون:

فشار خون وسن ونژاد: با افزایش سن، خطر ابتلا به فشار خون نیز افزایش می یابد. مردان ۴۵ ساله یا بزرگتر در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فشار خون قرار دارند. زنان نیز پس از سن ۶۵ سالگی احتمال بیشتری دارد به این شرایط مبتلا شوند.

فشار خون وچاقی: اضافه وزن یا چاقی یکی از عوامل خطرآفرین شایع برای فشار خون است. در حقیقت، شاخص توده بدنی ۳۰ یا بیشتر شما را در معرض خطر پرفشاری خون قرار می دهد.

فشار خون وسبک زندگی غیرفعال: فشار خون بالا و عواملی که باعث فشار خون بالا می شوند یک سبک زندگی کم تحرک و ورزش ناکافی شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فشار خون قرار می دهد.

فشار خون و استرس زیاد: سطوح بالای استرس می تواند به افزایش موقتی اما چشمگیر فشار خون منجر شود. هورمون هایی که هنگام استرس در بدن ترشح می شوند بر عضلات قلب فشار وارد می کنند. این شرایط ضربان قلب را افزایش داده و ورگهای خونی را منقبض می کند که در نهایت به فشارخون بالا منجر می شود.

فشار خون و مصرف الکل: مصرف الکل یکی دیگر از عوامل خطرآفرین برای ابتلا به فشار خون است.

فشار خون و سیگار کشیدن: سموم و مواد شیمیایی مضر در دود سیگار به دیواره رگ های خونی آسیب وارد می کنند. این شرایط خطر رسوب مواد چرب (پلاک) درون شریان ها را افزایش می دهد که ابتلا به آترواسکلروز را موجب می شود و در نهایت فشار خون را به همراه دارد.



کد:

EMG04

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه

بیمارستان شهید سلیمانی پیرانشهر

فشار خون (HTN)

تدوین کننده:

طاهر غواره آذر (کارشناس

پرستاری)

منبع: برونر سوارث مراقبت

های پرستار قلب و عروق



منبع: برونر سوارث

عوامل تعدیل کننده:

در صورت وجود هرگونه بیماری قلبی، اقدام فوری جهت درمان به منظور پیشگیری از تشدید علایم و نارسایی قلبی ضروری است. درمان شامل کاهش نمک رژیم غذایی، ترک استعمال دخانیات، حفظ وزن در حد مطلوب، استراحت کافی و تجویز داروهای مربوطه می باشد.

تغییراتی که می توانید ایجاد کنید عبارت هستند از:

- غذاهای سالم بخورید
- نمک غذای خود را محدود کنید
- وزن سلامت خود را حفظ کنید
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید
- الکل مصرف نکنید
- سیگار نکشید
- استرس خود را مدیریت کنید
- فشار خون خود را در خانه کنترل کنید.
- آرامش ذهنی و یا تنفس عمیق و آهسته را تمرین کنید

فشار خون و کمبود ویتامین D: یک رژیم غذایی با سطوح کم ویتامین D خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد. ویتامین D فرآیندی آنزیمی که می تواند موجب انقباض شریان و در نتیجه آن افزایش فشار خون شود را سرکوب می کند.

فشار خون و بیماری ها: برخی بیماری های مزمن نیز ممکن است خطر فشار خون بالا را افزایش دهند که از آن جمله می توان به دیابت، بیماری کلیوی و آپنه خواب اشاره کرد.

فشار خون و مصرف نمک بیش از حد: نمک بیش از حد در رژیم غذایی یکی دیگر از عوامل خطرآفرین برای فشار خون است. سدیم بیش از حد می تواند موجب احتباس مایع در بدن شود و از این رو انقباض شریان ها را به همراه داشته باشد. هر دو عامل می توانند به افزایش فشار خون منجر شوند.

مصرف پتاسیم ناکافی: پتاسیم بیش از حد کم در رژیم غذایی می تواند خطر ابتلا به فشار خون را افزایش دهد. پتاسیم یک ماده معدنی مهم است که به تعادل مقدار سدیم موجود در سلول های بدن انسان کمک می کند.

مواد غذایی حاوی پتاسیم: لوبیا-کلم-گوجه فرنگی-ماست

فشار خون و مصرف الکل مصرف الکل یکی دیگر از عوامل خطرآفرین برای ابتلا به فشار خون است