



عنوان سند: خود مراقبتی در بیماری فشار

خون بالا

کد سند: NO-BK-۲۴۵



تهیه کننده:

فائزه بهادر

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

- مصرف غذاهای آماده و کنسروی را با توجه به بالا بودن نمک و چربی آنها محدود کنید.

- مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات کم چرب بیشتر مصرف کنید.

- مواد غذایی حاوی پتاسیم مثل اسفناج، موز ، عدس ، انار ، لوبیا سفید، خرما خشک بیشتر مصرف کنید.

منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سوارث ۲۰۱۸

گوشت سفید مثل ماهی و مرغ استفاده کنید.

- ادویه، آبلیمو، سرکه و ... را برای بامزه کردن غذاها جایگزین نمک کنید

- مصرف چربی و مواد غذایی سرخ کرده را محدود کرده و به جای آن مواد غذایی آب پز ، بخار پز و یا کبابی مصرف کنید.

- مواد غذایی را به شکل اولیه و به جای شکل فراوری شده آن مصرف کنید مثلاً مصرف سیر به جای سیر ترشی و یا کلم به جای کلم ترشی و یا پسته خام به جای پسته بو داده و یا زیتون خام به جای زیتون خوابانده شده در آبنمک

- گوجه فرنگی به جای رب گوجه و یا ماهی تازه به جای ماهی دودی و نمک سوده شده.

- میوه و سبزی های تازه و دانه ها و حبوبات فراوان مصرف کنید.

- رژیم غذایی متعادل و سالم شامل انواع مواد غذایی مجاز داشته باشید و آن را در زمان های خاص مثل ماه رمضان، ماه محرم، مهمانی ، عروسی ، عزا، ایام عید و .. تغییر ندهید.

- مصرف تخم مرغ را به حداکثر هفته ای ۳ عدد البته زرده تخم مرغ محدود کنید

تعریف فشار خون:

فشار خون نیرویی است که جریان خون به دیواره سرخرگها وارد می کند و دارای ۲ جز سیستولی (در زمان انقباض و پمپاژ قلب) و دیاستولی (در زمان انبساط و استراحت قلب) می باشد.

میزان فشار خون (برحسب mmhg) = طبیعی : زیر ۸۰/۲۰ ، بینابینی : ۸۰/۲۰ تا ریز ۹۰/۱۴ ، بالا : مرحله ۱: ۲۰/۴۰ تا زیر ۱۰۰/۶۰ مرحله ۲: ۱۰۰/۶۰ و بالاتر

چگونگی گرفتن فشار خون:

فشار خود در زمان معین، در حالت آرامش ، پس از حداقل ۵ دقیقه نشستن ، قرار گیری بازو در سطح صاف و همسطح قلب، از بازوی راست، با کاف متناسب با اندازه بازو و بستن کاف ۲ انگشت بالاتر از آرنج و بدون هیچگونه پوششی روی بازو گرفته شود.

علائم بالینی فشار خون:

معمولا بدون علامت ، در مورد فشار خون خیلی بالا سردرد، احساس گرفتگی پس سر، تاری دید، ضعف عمومی

عوارض:

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

آسیب به اعضای حیاتی از جمله قلب، مغز، چشم و کلیه عدم توجه به فشار خون ، سالیانه حدود ۸۰۰۰۰ هزار در ایران به علت عوارض بیماری فشار خون بالا فوت میکنند.

مصرف نمک:

میزان مجاز مصرف نمک، روزانه حدود ۱۰ گرم (معادل ۲ قاشق مربا خوری) می باشد و در صورتی که مصرف یک / معیارم آن (معادل ۱ قاشق چایخوری) کافی است.

نکاتی در مورد خود مراقبتی فشار خون بالا:

فشار خون خود را منظم و به صورت هفتگی در خانه و یا ماهیانه در واحد بهداشتی درمانی کنترل و ثبت نموده و در مراجعه بعدی به پزشک خود نشان دهید.

- دارو مرتب و منظم طبق تجویز پزشک مصرف گردد.

- در هر مراجعه به پزشک همه داروهای مصرفی و با نمونه دارو را همراه بیاورید.

- در صورتی که پس از مصرف دارو دچار مشکلاتی شده اید که فکر می کنید به خاطر مصرف دارو است حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

- هرگز مصرف دارو را بدون نظر پزشک قطع، کم و یا زیاد نکنید.

- برای پیگیری درمان و کنترل و وضعیت اعضا حیاتی به

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

خود مراجعه کنید.

- بررسی های آزمایشگاهی از نظر عملکرد کلیه، کلسیون، قند خون، پروتئین، و یا آلومین در ادرار و الکتروولیت ها و نوار قلب و یا عکس ریه و ... را یک یا دو بار در سال انجام دهید.

- وزن مناسب خود را از پرسنل بهداشتی یا پزشک تان سوال کنید.

- فشارخون کمتر از ۹۰/۱۴۰ mmhg حفظ شود و در بیماران دیابتی و یا نارسایی کلیه و یا سابقه درد قلبی به کمتر از ۸۰/۱۳۰ mmhg رسانده شود و در سفر و مهمانی داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشید.

- مصرف دخانیات را ترک کنید.

- از بلند شدن یک دفعه بپرهیزید ، بهتر است ابتدا بعد از بیدار شدن کمی بنشینید و سپس به آرامی بلند شوید و پس از چند لحظه حرکت کنید.

- حداقل نیم ساعت در روز و در اکثر روزهای هفته حرکات ورزشی مثل قدم زدن تند انجام دهید.

- برای کاهش استرس نفس آرام و عمیق بکشید.

- مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و به جای آن از

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶