



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

فشار خون و عوارض



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

آستانه هست تقریباً یک نفر از هر سه نفرشان در سن بین ۳۵ تا ۶۴ سالگی و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشار خون مبتلا می‌شوند.

فشارخون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد.

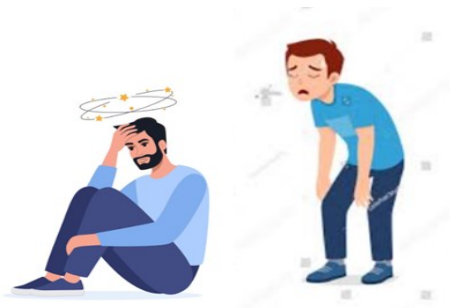
تشخیص	فشارخون میستولیک	فشارخون دیاستولیک
طبیعی	کمتر از ۱۲ میلی‌متر جیوه	کمتر از ۸ میلی‌متر جیوه
در معرض فشارخون	بین ۱۲ تا ۱۴ (کمتر از ۱۴)	بین ۸ تا ۹ (کمتر از ۹)
دچار فشارخون مرحله اول	بین ۱۴ تا ۱۶ (کمتر از ۱۶)	بین ۹ تا ۱۰ (کمتر از ۱۰)
دچار فشارخون مرحله دوم	بالاتر از ۱۶	بالاتر از ۱۰
اورژانس فشارخون نیاز به درمان فوری	بالاتر از ۱۸	بالاتر از ۱۱

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

(همه روزه بجز ایام تعطیل)

علائم دیگری که باید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید:



- ◆ تبش قلب
- ◆ سر گیجه
- ◆ خستگی
- ◆ خونریزی از بینی
- ◆ سردرد

نکات مهمی که باید بدانید:

- حتما برای منزل دستگاه فشارسنج تهیه نمایید. (دیجیتالی یا دستی)
 - صحت عملکرد دستگاه خود را با یک دستگاه دیگر چک کنید.
 - نحوه گرفتن فشار خون در منزل را بدانید.
- مهمترین هدف درمان در فشار خون بالا کاهش فشار خون است که در این راستا باید سبک زندگی خود را اصلاح کنید:
- مانند: اصلاح رژیم غذایی، ورزش کردن، کنترل استرس، اندازه گیری فشار خون و مراجعه به موقع به پزشک معالج.

افزایش فشارخون به دنبال استرس نیز برای سایر اعضای بدن بسیار مضر است و حتما لازم است کنترل شود. گاهی مصرف یک داروی آرامبخش (با دستور پزشک) که در کاهش استرس موثر است باعث کنترل فشارخون می شود.

دو نکته مهم: بعد از ۵۰ سالگی عدد فشار سیستولیک مهم تر است چون در این سن رایج ترین نوع فشارخون همان نوعی است که در آن فشار سیستولیک افزایش می یابد اما فشار دیاستولیک نرمال می ماند. مثلا ۱۶/۸. افرادی که فشارخون آنها در مرحله

بعد از افزایش فشارخون چه خطری در کمین ماست؟



اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می بیند. افزایش فشار وارد بر شریانها باعث سفت و سخت شدن شریان میشود که در زبان عامیانه از آن به **تصلب شرایین** یاد می شود. تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و به این حالت، **آنوریسم** می گویند.

درگیری رگ های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می تواند باعث بروز **سکته مغزی** شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، **نارسایی کلیوی** را در پی خواهد داشت ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه چشم هم باعث **کاهش یا فقدان بینایی** می شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می شود و در درازمدت دچار نارسایی می شود.

فشارخون بالا می تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای **تفکر، حافظه** و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی **آلزایمر** نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

علائم هشدار دهنده فشار خون:

در صورت بروز علائمی شامل گیجی و سخن گفتن به صورت نامفهوم و یا علائم مغزی مانند بیحسی و شلی یک طرفه ی بدن، بیمار باید سریعاً به مراکز درمانی منتقل شود