



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

”پرفشاری خون“ در کودکان



تهیه و تنظیم کمیته آموزش سلامت بخش دیالیز
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۹۹

آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفته شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (بخش دیالیز):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴- (۳۲۶)

آدرس صفحه ”آموزش به بیمار“ بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چویویر. ۱۳۹۴. درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۶: قلب و عروق. ترجمه ملاحظت نیک روان منفرد، حلیمه امینی، مسلم مهدوی، ژاله محمد علیها. تهران: جامعه نگر. ص ۳۱۱-۳۲۷.

چگونه پس از ترخیص از فرزندم مراقبت کنم؟

۱-غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبب غذایی 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 پرهیز کنید. 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 بالائی دارند.

۲-نمک را در غذای خون کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهائی آماده کمتر استفاده کنید.

۳-وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید:

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۵ / ۲ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.

۴-فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:

انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵-استرس را مدیریت کنید:

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.

۶-”فشار خون“ را به طور دوره ای کنترل کنید.

۷-در معرض دود سیگار نباشید.

توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....

عوامل خطر ایجاد "پرفشاری خون" کدامند؟

- اضافه وزن یا چاقی
- عدم فعالیت فیزیکی
- سابقه خانوادگی فشارخون بالا
- برخی بیماری های مزمن مانند بیماری دیابت، کلیه و کلسترول بالا
- کمبود شدید ویتامین D در تغذیه
- کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه
- استرس
- غذای پر نمک
- سیگار / تنباکو

"پرفشاری خون" چگونه درمان می شود؟

- ۱- درمان بیماری اولیه (که باعث پرفشاری خون ثانویه شده است)
 - ۲- درمان "پرفشاری خون اولیه" از طریق داروهای ضد پرفشاری خون و رعایت سبک زندگی سالم
- برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد.
 - یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب میشود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید.
 - سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتری داشته باشد.

علت بروز "پرفشاری خون" در کودکان و نوجوانان چیست؟

"پرفشاری خون" ثانویه: در کودکان و نوجوانان برخلاف بزرگسالان در اکثریت مواقع بیماری باعث افزایش فشارخون می شود که به همین علت به اصطلاح به آن پرفشاری خون ثانویه گفته می شود. مهمترین ارگانی در بدن که باعث ایجاد پرفشاری خون می شود کلیه ها هستند.

"پرفشاری خون" اولیه: اگر برای "پرفشارخون" علتی یافت نشد به آن به اصطلاح پرفشاری خون اولیه گفته می شود که این نوع فشارخون با افزایش سن شیوع بیشتری می کند.

شایعترین علائم "پرفشاری خون" چیست؟

- سردرد
- بیقراری و برافروختگی صورت
- تپش قلب و بی حوصلگی
- خونریزی از بینی
- سرگیجه، بخصوص در زمان تغییرحالت از نشسته به ایستاده و بالعکس



والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دلبندتان، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

"فشارخون" چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان میشود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگتر فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم، فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشار خون بین دو انقباض قلب یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است.

پرفشاری خون در کودکان چگونه تشخیص داده می شود؟

با توجه به این که فشارخون اطفال بسته به سن و جنس و قد هر شخص متفاوت می باشد بنابراین تفسیر فشارخون با ید توسط پرسنل درمانی انجام گیرد.

از چه سنی در کودکان و نوجوانان "فشارخون" بررسی می شود؟

کنترل فشارخون از سن ۳ تا ۲۱ سالگی قابل اندازه گیری می باشد.