



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت

## خود مراقبتی در پرفشاری خون



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی

۱۷ شهریور رشت

تیر ۱۳۹۹

۲

مراجعه گرامی مطالب زیر جهت افزایش آگاهی  
شما در مورد خودمراقبتی در پرفشاری خون  
می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

### فشار خون چیست؟

نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی است که به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۱۲/۷۸ میلی متر جیوه نوشته میشود. عدد بالاتر یا فشار خون سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایینتر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربانها می باشد.



### پرفشاری خون چیست؟

پرفشاری خون به معنای افزایش میزان فشار خون در سرخرگهای شما می باشد. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه و پرفشاری خون به فشار سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلیمتر جیوه گفته میشود به شرطی که به طور متوسط دو بار یا بیشتر توسط ارایه کننده مراقبت بهداشتی مانند پرستار (فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰) اعلام شود.

### چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به فشار خون بالا
- افراد بالای ۳۵ سال
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد فاقد فعالیت فعالیت جسمانی
- افرادی که نمک زیاد مصرف میکند
- افراد مبتلا به دیابت، نقرس، بیماری کلیوی
- زنان حامله
- زنانی که قرصهای ضد بارداری استفاده می کنند

تلفن: ۲۱۶-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۰۴۴

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

## من برای پیشگیری و درمان پرفشاری خون چه کاری می توانم بکنم؟

- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع، کلسترول و نمک مصرف نمایید.
- میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- ورزش کنید مانند دویدن (حداقل ۳۰ دقیقه در تمام و یا بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید)
- از دستورات پزشک پیروی کنید.
- بدانید که سطح فشارخون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشارخونتان را در این سطح حفظ نمایید.
- با استفاده از دستگاههای دیجیتالی می توانید فشارخونتان را در منزل به راحتی چک کنید.

## انواع دستگاه های اندازه گیری فشار خون



## نکات زیر را قبل از اندازه گیری فشارخون به یاد داشته باشید:

- از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.
- به آرامی ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری بنشینید.
- زمان اندازه گیری فشارخون ساعد در سطح قلب و روی یک سطح سفت و پاها روی زمین باشد.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف نمایید.



## داروهای ضد پرفشاری خون چگونه عمل می کنند؟

- 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.

منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چویور. 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، ۱۳۹۳. ص ۳۱۱-۳۲۷.

هدف ما:

توانمندی شما در خودمراقبتی است

جهت کسب اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده 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 (طبقه همکف، اتاق شماره ۱۵۷ واحد آموزش سلامت)

تلفن: ۲۱۶-۴۴۰۴۴-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-۰۱۳

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