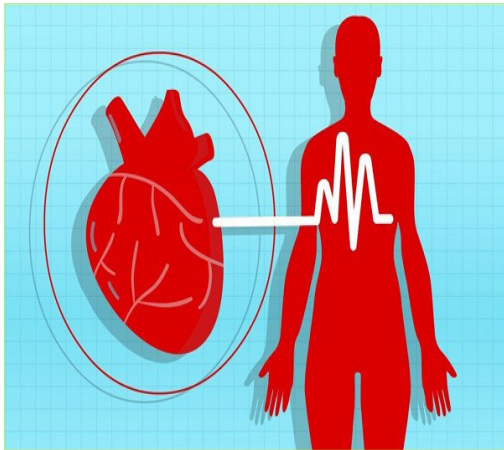




به نام خدا

## فشار خون بالا



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

از توقف ناگهانی دارو اجتناب شود. و قبل از دادن دارو، سرعت ضربان قلب کنترل شود.

۴- **کارودیلول:** در صورت مشاهده کاهش فشار خون وضعیت و احساس طپش قلب مراجعه به پزشک انجام گیرد.

۵- **کاپتوپریل و انالاپریل:** در صورت اختلال در عملکرد کلیه مراجعه به پزشک صورت گیرد.

۶- **لوزارتان:**

عوارض: تحریک پذیری، اضطراب و گرفتگی عضلات

۷- **دیلتیازم:** به طور ناگهانی قطع نشود.

به دلیل احتمال بروز التهاب لته، به بیمار توصیه می شود که مراقبت منظم از دندان را داشته باشد.

آثار مورد انتظار و اثرات جانبی دارو بسیار مهم است، بیمار را باید نسبت به پرفشاری خون بازگشتی ناشی از قطع ناگهانی دارو آگاه کرد. برخی دارو ها از قبیل بتا بلوکر ها (پروپرانول) ممکن است باعث اختلال در عملکرد جنسی شوند.

به بیمار نحوه اندازه گیری فشار خون در منزل آموزش داده شود. مصرف نادرست دارو ممکن است باعث افزایش قابل توجهی از فشار خون شود.

هر گونه تغییر در بینایی بررسی شود، معاینه چشم ها به ویژه به دلیل صدمه عروق خونی شبکه انجام شود. بیمار دارای تاری دید، نقاطی جلوی چشم ها و کاهش دقت بینایی به پزشک مراجعه کند. به طور منظم ورزش کند و از استعمال سیگار و مصرف زیاد الکل اجتناب کند.

برنامه مراجعات بعدی را پیگیری کند و در صورت داشتن علائمی همچون نقص های حرکتی، گفتاری، حسی، سردرد، سرگیجه، ضعف، سقوط یا تغییراتی در قدم زدن به پزشک مراجعه شود.

علائم هشدار: اگر دچار سردرد خواب آلودگی خمیازه طولانی سرگیجه شدید احساس ضعف در پاها بازوها یا عضلات صورت

اشکال در صحبت کردن تغییر بینایی و یا بی حسی یک نیمه بدن خونریزی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

**آموزش دارویی:**

آثار مورد انتظار و اثرات جانبی دارو بسیار مهم است، بیمار را باید نسبت به پرفشاری خون بازگشتی ناشی از قطع ناگهانی دارو آگاه کرد.

برخی دارو ها از قبیل بتا بلوکر ها ممکن است باعث اختلال در عملکرد جنسی شوند.

به بیمار نحوه اندازه گیری فشار خون در منزل آموزش داده شود. مصرف نادرست دارو ممکن است باعث افزایش قابل توجهی از فشار خون شود.

مصرف برخی دارو ها باعث کاهش فشار خون وضعیتی (تجربه سیاهی رفتن چشم یا گیجی و منگی در حالت ایستاده) می شود.

هر گونه تغییر در بینایی بررسی شود، معاینه چشم ها به ویژه به دلیل صدمه عروق خونی شبکه انجام شود. بیمار دارای تاری دید، نقاطی جلوی چشم ها و کاهش دقت بینایی به پزشک مراجعه کند.

۱- **هیدروکلروتیازید:**

عوارض: ضعف، گیجی، خواب آلودگی، درد و ضعف عضلانی، اختلال معده - روده ای

به بیمار هشدار دهید که به آرامی بلند شود.

۲- **فوروزماید (لازیکس):** نیازمند انجام آزمایشات و تست کلیه

۳- **آتنولول (تنورمین):**

عوارض: دپرسیون ذهنی، حواس پرتی،

## فشار خون چیست؟

نیروی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد می‌کند و به صورت دو عدد بیان می‌شود هر دو عدد مهم هستند عدد اول عدد بزرگتر فشار سیستولیک نامیده می‌شود و وقتی که قلب شما با انقباض خود خون را به درون رگها می‌راند عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد عدد کوچکتر در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
مرحله پیش فشار خون	120-139	80-89
فشار خون بالا	140 یا بالاتر	90 یا بالاتر

## علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا به طور معمول هیچ گونه علامتی ندارد و تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه گیری اندازه گیری فشار خون می باشد فردی که به فشار خون بالا و درمان نشده مبتلا می باشند ممکن است دچار سر درد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.

## اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن کدامند؟

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم و آسیب کلیه.

## راه های پیشگیری کنترل و درمان پرفشاری خون

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس، محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه غذایی سالم می تواند به همان اندازه مصرف دارو اثرات مفید داشته باشد .

در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب‌های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین راه درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید در درمان فشار خون بالا موفق تر خواهید بود.

## خود مراقبتی در فشار خون بالا

\*از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.

\*از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشار خون می باشند باید فشار خون خود را با تناوب بیشتری اندازه گیری نمایند از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه گیری فشار خون سوال نمایید.طمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین برادر خواهر و فرزندان) فشار خون خود را به طور منظم اندازه گیری می نمایند.

\*از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آنها را تصحیح نماید

با پزشک خود درباره رابطه با نگرانی ها یا کنجکاوی های خود در مورد درمان تان صحبت کنید.

\*روند فشار خون خود را کنترل کنید به خاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی‌توانید بگویید که فشارخونتان را می‌باشد.

\*هر بار که در منزل فشار خون خود را اندازه گیری می‌گیرید آن را در دفترچه یادداشت کنید تاریخ و مقدار اندازه گیری شده را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را به همراه خود ببرید.

\*با پزشک خود در مورد نام مقدار داروهای ضد فشارخون خود و نحوه مصرف آن‌ها صحبت کنید.

\*حتی اگر فشارخون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می‌کنید به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکلات خواهد شد.

\*همواره لیستی از داروهای تان و مقدار مصرف آنها در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.

\*اگر مشکلی پیدا کردید که احساس می‌کنید با مصرف دارو در ارتباط است ای جانبی با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد و تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه داشته باشد

\*حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید پیش از تمام شدن دارو‌ها نسبت به تهیه مجدد آنها اقدام نمایید به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشار خون بالا هستید و آنها در درمان خود کمک بخواهید در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود.

=به صورت دوره ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی مورد ارزیابی قرار دهید

-از مصرف نمک طعام به مقدار زیاد، الکل، سیگار و داروهای ضد بارداری خوراکی خودداری کنید.

-به طور منظم ورزش نمایید.

-چنانچه اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.