

عوامل ایجاد کننده انواع فشار خون

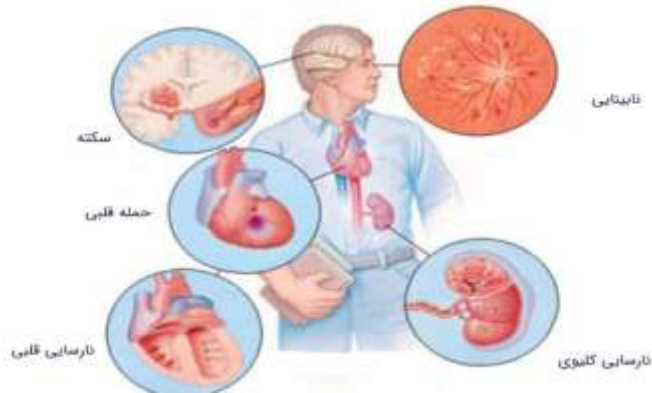
فشار خون چیست؟

یکی از بیماری های بسیار شایع، افزایش فشار خون است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، ۲۰٪ - ۱۵٪ جمعیت جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند. فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۳۰/۸۵ باشد. وقتی که فشار به ۱۴۰/۹۰ و یا بیشتر برسد، بیمار افزایش فشار خون دارد. با توجه به خطراتی که پرفشاری خون در بعضی از مهمترین اعضای بدن به خصوص مغز، قلب، چشم ها و کلیه ها و ... به وجود می آورد، لذا پیشگیری و تشخیص به موقع این بیماری در این دوران کاملا لازم می باشد. فشار خون بر مبنای عوامل ایجاد کننده آن به دو گروه تقسیم می گردد. پرفشاری خون اولیه که فاقد هر گونه علامت ظاهری و مشخص می باشد. و پرفشاری خون ثانویه که تحت تاثیر بیماریهای کلیوی، اختلالات غدد درون ریز و تغییرات و تغییرات بیمارگونه رگهای بدن و ... ایجاد می گردد.



علائم فشار خون بالا

گسترده ترین علائم بالینی که اغلب نادیده گرفته می شود عبارت اند از: احساس فشار و سردرد، خستگی و احساس افت قدرت، توانایی و سرگیجه. در صورتی که فشار خون به مدت طولانی و بدون تشخیص و درمان ادامه یابد احساس درد در نواحی قلب، تنگی نفس در مواقع پیاپی روی سریع به خصوص در سر بالایی ها و بالا رفتن از پله ها و یا حمل اشیای سنگین ایجاد می گردد. تشخیص و اندازه گیری پرفشاری خون آسان، سریع، بدون درد و با کمترین هزینه امکان پذیر می باشد.



عوامل و علل ایجاد فشار خون غیر قابل کنترل

وراثت : وجود پر فشاری خون در پدر ، مادر و سایر خویشاوندان نزدیک

سن : به موازات افزایش سن خطر بروز فشار خون نیز بالا می رود.

جنس: مردان بیش از زنان در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار دارند. و بعد از یانستگی خطر ابتلا به پر فشاری خون در هر دو جنس یکسان می باشد.

نژاد : سفید پوستان در مقایسه با سیاه پوستان کمتر به پر فشاری خون مبتلا می گردند.

علل و عوامل ایجاد فشار خون قابل کنترل

چاقی : با افزایش وزن ، خطر ابتلا به پرفشاری خون نیز به طور چشمگیری افزایش می یابد. به خصوص اگر ناشی از زیاده روی در مصرف خوراکی ها در ناحیه شکم انباشته شود.

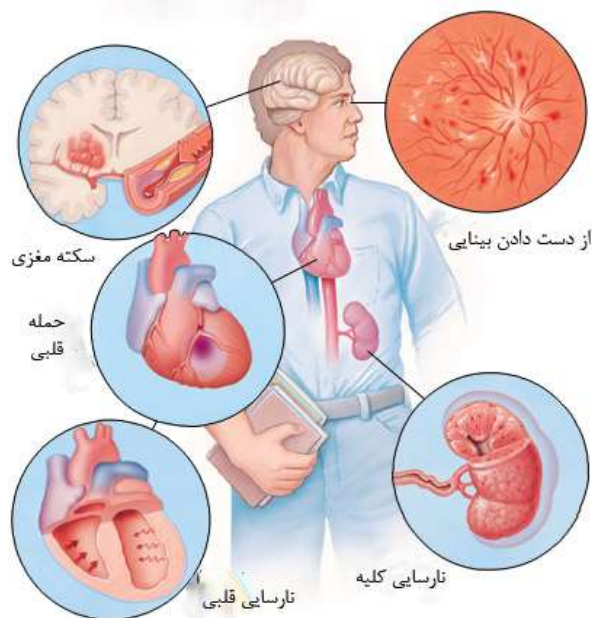
نمک : به صورت نمک طعام به انواع غذاها و یا از طریق ترکیبی با سایر مواد غذایی در جیره روزانه افزوده می شود. نیاز به سدیم با مصرف ۲-۳ گرم نمک تامین می گردد. متأسفانه به علت عادات غلط و تغذیه نامناسب و استفاده از نمکدان سر سفره با پاشیدن نمک در غذاهای خود، مقدار مصرف را بالاتر می برند و گرایش به مصرف تنقلات حاوی نمک مصرف سدیم را بالا می برند. مصرف نمک از دوران شیر خوارگی پایه ای برای بالا رفتن فشار خون در سنین بالاتر خواهد شد.

استرس : هنگامی که در موقعیت اضطراب ، عصبانیت و ... قرار می گیریم ، در بدن ما یک سری تغییرات عصبی و هورمونی ایجاد می شود که با افزایش تعداد ضربان قلب و تنگ شدن عروق منجر به بالا رفتن فشار خون می گردد. سیگار : نیکوتین موجود در سیگار موجب تنگ شدن عروق و افزایش ضربان قلب می شود که هر دو سبب افزایش فشار خون می شود.

شیوه زندگی : عدم تحرک و ورزش و اضافه وزن عامل تحلیل عضلات و موجب افزایش فشار خون می گردد.

فرایند پرستاری:

- ۱) در فواصل منظم فشارخون بیمار را با توجه به میزان پایه‌ی آن اندازه‌گیری کنید به تغییرات ایجاد شده در فشارخون که می‌توانند لزوم تغییر در داروهای مصرفی را نشان دهند توجه نمایید.
- ۲) به منظور شناسایی علایم هشدار دهنده برای آسیب ارگان‌ها نشانه‌های زیر را در بیمار جستجو کنید: خونریزی از بینی - دردهای آنژینی - کوتاهی نفس - تغییر در بینایی - سردرد و یا شب ادراری
- ۳) به تعداد، ریتم و مشخصات نبضهای اپیکال و محیطی توجه لازم را بفرمایید.



مداخلات پرستاری:

- ۱) به این نکته تاکید نمایند که مفهوم کنترل فشارخون که شامل تغییر دادن سبک زندگی و استفاده از داروهای معرفی است بر درمان آن ارجحیت دارد.
- ۲) جهت کاهش وزن حتماً به یک متخصص تغذیه مراجعه نمایند.
- ۳) بیمار را به محدودیت مصرف الکل و سیگار تشویق نمایند.
- ۴) به بیمار توجه کنید یک برنامه‌ی ورزشی منظم داشته باشید.

آموزش خود مراقبتی در بیماران:

- ۱) به بیمار آموزش دهید، حتماً فشارخون خود را به طور منظم اندازه‌گیری نموده و از فشار خون مناسب آگاهی داشته باشد.
- ۲) در مورد اثرات داروهای ضدفشارخون و مصرف تعداد صحیح، زمان درست، عوارض جانبی آن حتماً به بیمار توضیح دهید.
- ۳) به بیمار توضیح دهید که در صورت قطع ناگهانی داروهای فشارخون، احتمال بروز فشارخون بالا در وی بسیار خواهد بود و به بیمار توصیه کنید که مقادیر اضافی داروها را همیشه در دسترس داشته باشد.

۴) به بیمار اطلاع دهید که بعضی از داروها مثل بتا - بلاکرها ممکن است سبب بروز اختلال جنسی شوند و در صورت بروز اینگونه مشکلات داروهای دیگری در این زمینه قابل مصرف می‌باشد.

۵) به بیمار آموزش دهید که چگونه فشارخون خود را در منزل اندازه بگیرد و به او بگویند که فشارخون به شکل مداوم تغییراتی خواهد داشت اما میزان تغییرات - فشارخون می‌تواند نرمال باشد که نگران کننده نیست.

۶) به بیمار آموزش دهید که از مواردی که باعث افزایش فشارخون می‌شود مانند (استرس و تنش عصبی- مصرف غذاهای پرکالری و پر نمک و پرچرب، عدم صحیح مصرف داروها در زمان مناسب انجام فعالیت‌های سنگین و ...) حتماً خودداری نماید.

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- پرستاری داخلی و جراحی پرونر سودارث
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: www.alihospital.ir