



یا رب

# بیمارستان شهدا بندرلنگه

واحد آموزش سلامت

## به مناسبت روز جهانی فشار خون

# غربالگری فشار خون مراجعین سرپایی



# آموزش تغذیه در فشار خون

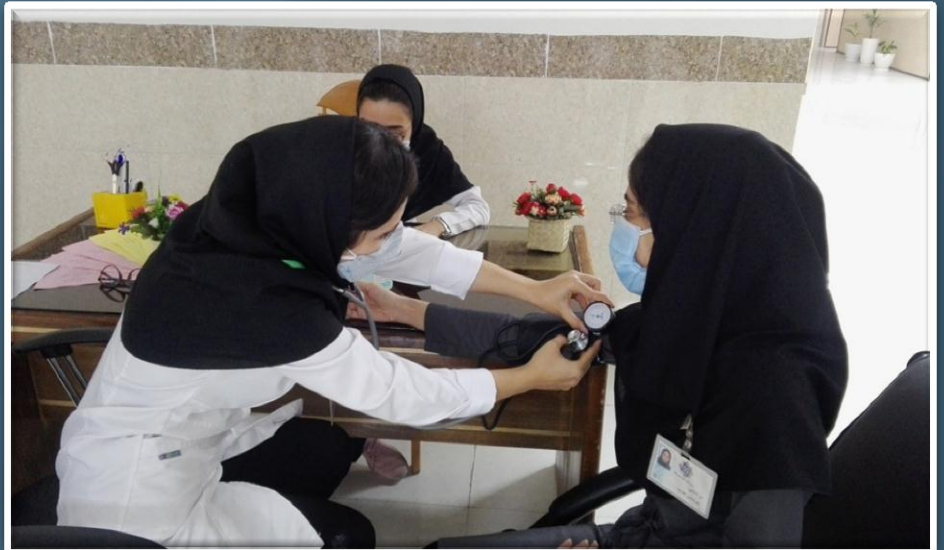
توسط کارشناس تغذیه مرکز (خانم امامی)



# غربالگری فشار خون پرسنل درمانی



# ایجاد ایستگاه فشارخون غربالگری پرسنل اداری و ارجاع به پزشک



# ایجاد ایستگاه فشارخون غربالگری پرسنل اداری و ارجاع به پزشک



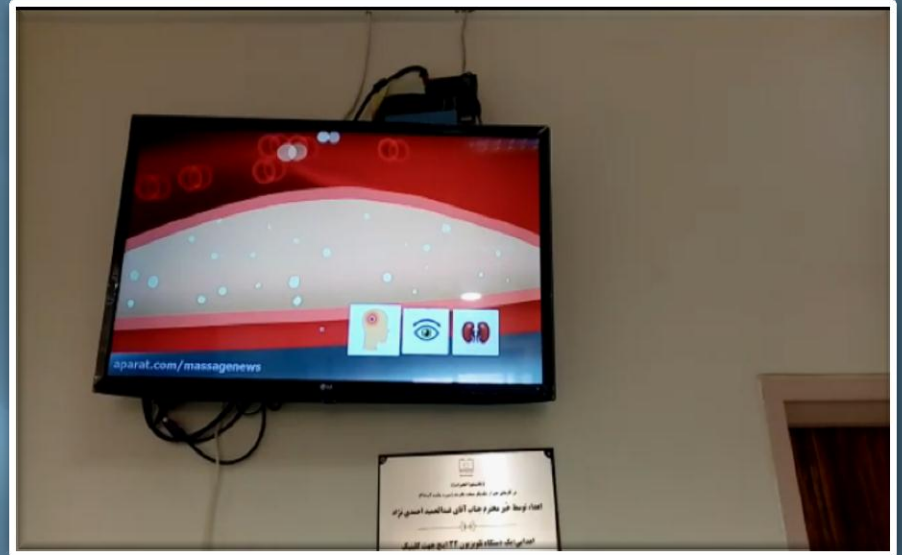
## لیست شرکت کنندگان در دوره کنترل فشارخون

بیمارستان شهدا بندر لنگه

اردیبهشت ۱۴۰۰

ردیف	کد ملی	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	ماه/مجرد	بزرگوار	سابقه سکتة مغزی سکتة قلبی / فشار خون / دیابت / بیماری کلیوی	فشارخون	شماره موبایل	ارجاع
۱	۴۷۰۹۹۴۰۹۸۳	مهناز یاسلاری	۴۳ / ۱ / ۱	متاهل	-	-	۱۰۰٪ / ۴۰	۰۹۱۷۱۲۲۳۵۹۲	
۲	۳۴۴۰۵۱۹۲۲۱	فاطمه بیگلر زاده	۵۵ / ۷ / ۱	متاهل	-	فشارخون - ریابت	۱۲۰٪ / ۷۰	۰۹۱۷۱۹۸۴۶۵۲	
۳	۳۴۴۰۵۷۸۹۸۵۳	عبدالمجید اسماعیلی	۴۸ / ۳ / ۱۲	متاهل	-	ریابت - فشارخون	۱۵۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۱۲۲۳۵۲۶	✓
۴	۳۴۴۰۸۷۰۲۴۳	سرور نیاحی	۴۳ / ۱۱ / ۱۸	متاهل	-	-	۱۱۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۸۲۲۵۷۲۵	
۵	۳۴۴۰۷۶۴۰۶	ابراهیم ناسی	۴۰ / ۵ / ۱	متاهل	-	فشارخون -	۱۴۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۱۹۱۴۹۳۲	✓
۶	۳۴۴۰۱۳۳۹۱۲	فردوس طلاهری	۴۷ / ۵ / ۱	متاهل	-	-	۱۲۰٪ / ۷۰	۰۹۱۷۹۹۳۳۱۸	
۷	۳۴۴۰۸۴۴۷۹۱	فیروزه رسول	۶۰ / ۶ / ۲۷	متاهل	-	-	۱۱۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۲۶۲۴۳۱۸	
۸	۳۴۴۰۷۹۹۱۹۱	فدیه رسول	۵۰ / ۱۱ / ۵۱	متاهل	-	-	۱۱۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۷۶۲۰۳۴۲	
۹	۳۴۴۰۸۱۷۵۵۵	فدیه کلدار	۵۴ / ۱۲ / ۳۳	مجرد	-	-	۱۱۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۱۹۸۳۷۶۳	
۱۰	۳۴۴۱۰۷۷۸۸۱	زینب باغی	۶۱ / ۵ / ۱	مجرد	-	-	۱۲۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۱۹۸۱۹۹۵	
۱۱	۳۳۸۰۳۳۰۳۴۵	میر الهادی	۷۰ / ۸ / ۲۲	مجرد	-	-	۱۲۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۶۷۵۷۱۷۲	
۱۲	۳۴۴۰۸۳۳۵۰۱	مریم محمدزاد	۵۱ / ۸ / ۱۰	متاهل	-	-	۱۰۰٪ / ۷۰	۰۹۱۷۲۶۲۲۱۲۶	
۱۳	۲۵۱۱۴۶۳۲۳۷	احمد مرادپاشی	۶۱ / ۱ / ۱	متاهل	-	-	۱۲۰٪ / ۸۰	۰۹۱۷۸۶۱۱۳۹۲	
۱۴	۳۴۴۰۷۷۶۲۳۹	منیر و حدیثی	۴۴ / ۱۰ / ۱۵	مجرد	-	-	۱۰۰٪ / ۷۰	۰۹۱۷۷۶۲۰۲۸۳	
۱۵	۳۰۳۱۲۴۸۷۴۵	اسما حاجی	۵۸ / ۶ / ۲۹	مجرد	-	-	۱۱٪	۰۹۱۷۳۶۲۰۴۶۱	

# نمایش فیلم های آموزشی فشار خون جهت بیماران و همراهان



# نصب پروشورهای آموزشی فشار خون جهت مطالعه مراجعین

**بیمارستان شهدا بندرلنگه**  
واحد آموزش سلامت




## فشار خون بالا

شما می توانید از آن پیشگیری کنید:

 میزان مصرف نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید	 راهنمایی پزشک را بپذیرید و شیوه زندگی ناسالم را تغییر دهید
 بطور منظم روزانه میوه و سبزی مصرف کنید	 داروهای خود را طبق تجویز پزشک مصرف کنید
 از مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس خودداری کنید	 فشارخون خود را بطور منظم کنترل کنید
 از مصرف دخانیات، سیگار و قلیان خودداری کنید	 استرس خود را کاهش دهید و آن را مدیریت کنید
 از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید	
 هر روز ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید	

**بیمارستان شهدا بندرلنگه**  
واحد آموزش سلامت



## علل افزایش فشار خون

 با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا در افراد بیشتر می شود	 در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده، احتمال ابتلای سایر اعضا زیاد است.
 کم تحرکی، یکجانشینی و زندگی ماشینی احتمال ابتلا به فشارخون بالا را زیاد می کند	 افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند
 مصرف ناکافی میوه و سبزی، زیاده روی در مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس	 معتادان دخانیات و الکل شانس بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا دارند
 تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایعتر است. بعد از ۵۵ سالگی، خطر در زنان بیشتر می شود	 مصرف زیاد نمک و تنقلات و غذاهای شور باعث افزایش فشارخون می گردد
 دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا، احتمال فشار خون را بیشتر می کند	 بانوانی که از قرص ضدبارداری استفاده می کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند

# ارائه پمفلت فشار خون به مراجعین



## عنوان: فشار خون

کد: QM.SH.PA.44.00

تهیه کننده: صدیقه کورکی

تأیید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: مهدیه اباذری - دکتر محمودی

منبع: برونر

بخش اورژانس بیمارستان شهدا

سال تهیه: اردیبهشت 1400

\*سیگار: با اولین پک به سیگار یا پیپ، فشار خون سیستولیک تا ۲۵ میلی متر جیوه افزایش می یابد و علت آن نیز، آزاد شدن آدرنالین است.

\*تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها): تصلب شرایین علت اصلی برفشاری مزمن خون است که عامل شروع آن، آسیب به جدار داخلی عروق است و به دنبال رسوب کلسیم، کلسترول و فیبرین و... در جدار عروق رخ می دهد.

\*چاقی: فشار خون بالا در افراد چاق، دو برابر افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن طبیعی هستند، شایع تر است.

### فشار خون بالا چگونه درمان می شود؟

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است. با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض وخیمی که گفته شد کاهش پیدا کند.

برای کمک به کاهش عوارض بهتر است:

- سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.
- کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش.
- کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می شوند.
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم.
- کاستن از استرس.

برای کنترل فشار خون پزشک ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسمهای متفاوتی دارند. معمولاً یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی به صورتی که گفته شد به کار می رود. اگر به اندازه کافی موثر نباشد داروهای دیگری اضافه می شوند.

### چرا باید فشار خون بالا را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شکیه چشم، سکنه مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است. اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود ۲۰۰/۱۳۰ برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می شود که آسیب زیادی ایجاد می کند و موجب مرگ و میر می شود.

### فشار خون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟

میزان فشار خون: فشار خون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه گیری می شود.

عکس قفسه سینه: ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ شدن قلب را نشان دهد.

نوار قلب: ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.

آزمایش خون: اوره و الکترولیتها برای بررسی عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.

آزمایش ادرار: برای یافتن بیماری کلیوی.

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

- \*استرس: هنگامی که در وضعیتی فوق العاده، اعم از تغییر موقعیت، اضطراب، عصبانیت و... قرار می گیریم.
- \*نمک: ثابت شده است که شیوع فشار خون بالا در مناطقی از جهان که مصرف نمک بالاست، بیشتر است.

# ارائه پمفلت فشار خون به مراجعین

## فشار خون

در واقع همه افراد فشار خون دارند! خون برای گردش موثر در عروق بدن از نیرو و فشاری برخوردار است که آن را به نقاط مختلف بدن می‌رساند. این افزایش فشار خون است که بیماری تلقی می‌شود. افزایش فشار خون می‌تواند اعضای مختلفی از جمله قلب، عروق خونی، کلیه‌ها و مغز را تحت تاثیر قرار دهد. میزانی از فشار خون که بالا در نظر گرفته می‌شود در منابع مختلف متفاوت است ولی معمولاً به فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه افزایش فشار خون اطلاق می‌شود. به فشار خون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می‌شود چون اگرچه معمولاً بی‌علامت است ولی می‌تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.

## فشار خون بالا در چه کسانی دیده می‌شود؟

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند. در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می‌یابد.

## علت ایجاد فشار خون بالا چیست؟

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است. در بیشتر موارد افزایش مقاومت محیطی عروق مسئول افزایش فشار خون است که خود علل متفاوتی دارد.

## عوامل مستعد کننده چیستند؟

بیشتر مردم (تقریباً به نود و پنج درصد آنها) از نوعی افزایش فشار خون رنج می‌برند که علت مشخصی برای آن یافت نشده است. به این فرم، افزایش فشار خون اولیه گفته می‌شود.

عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند:

سن : در مطالعات مختلف نشان داده شده است که سیر پیشرونده افزایش فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد.

ژنتیک : به خوبی اثبات شده است که عوامل ژنتیکی که به ارث می‌رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند.

نژاد : سفید پوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می‌شوند.

عوامل محیطی : مانند چاقی، الکل، نمک زیاد و استرس نیز موثر هستند.

پنج درصد باقی مانده مبتلایان به فشار خون افزایش یافته علت مشخصی برای بیماری خود دارند. به این نوع، افزایش فشار خون ثانویه گفته می‌شود.

## عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر

هستند:

بیماری کلیوی : به دلیل احتیاس آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشار خون می‌شود. این افزایش، خود می‌تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر کند.

بیماریهای غدد درون ریز : (مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فنوکرومو سایتوما).

داروها و سموم : افزایش فشار خون می‌تواند عارضه جانبی استروئیدها، الکل، کوکائین، سیکلوسپورین و اریترپوئیتین باشد. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می‌کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشار خون در این افراد شود. خطر افزایش فشار خون در زنانی که از قرصهای ضد بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر است.

اشکال در سیستم عصبی خودکار و یا سیستم هورمونی کلیه مقاومت به انسولین

فشار بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان دهنده افزایش فشار خون اولیه باشد. فشار خون بالا در نیمه دوم حاملگی پره اکلامپسی نامیده می‌شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از بین می‌رود و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند.



خوشا راهی

که پایانش

تو باشی...