

تعریف فشار خون

برای اینکه خون در رگها جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو فشار خون نامیده می شود و مولد آن قلب است.

فشار خون بالا معمولا بدون علامت است و به آن **قاتل خاموش** می گویند. بنابراین، تنها راه تشخیص آن اندازه گیری منظم فشار خون است.

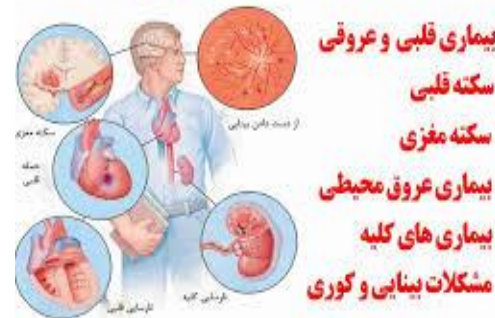
علائم فشار خون بالا در سالمندان

۱. بیدار شدن با سردرد
۲. اختلال حافظه
۳. نا آگاهی

۴. گیجی

۵. عدم تعادل و لرزش خفیف

عوارض فشار خون بالا



عوامل خطر برای فشار خون بالا

فشار خون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای رگ ها تنگ شود.

برخی عوامل در ایجاد و تشدید فشار خون تاثیر بسزایی دارد از جمله:

۱. کم تحرکی

۲. چاقی یا اضافه وزن

۳. مصرف زیاد نمک

۴. کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه

۵. سابقه خانوادگی

۶. مصرف دخانیات و الکل

۷. استرس



خود مراقبتی در بیماران مبتلا به فشار خون

۱. اصلاح سبک زندگی ، رعایت رژیم غذایی ، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم ، کنار گذاشتن مصرف دخانیات ، به اندازه دارو در کنترل فشار خون مهم است



۲. مصرف داروها طبق دستور پزشک و به صورت منظم و عدم قطع خودسرانه داروها



پیشگیری و کنترل فشار خون در

دوران سالمندی



تهیه و تنظیم : سالانه عباسیان

(دانشجوی ارشد پرستاری سالمندی)

ناظر علمی : دکتر لیلا صادق مقدم

(دکترای سالمندشناسی)



۳. مراجعه به پزشک به صورت منظم

۴. مدیریت استرس با دور کردن افکار منفی ، تقویت ارتباطات اجتماعی و خانوادگی و..

۵. در معرض دید قرار دادن ساعت مصرف داروها به جهت جلوگیری از فراموشی زمان مصرف دارو

۶. اجتناب از مصرف خودسرانه داروهای گیاهی به عنوان جایگزین درمان فشار خون

۷. مراجعه فوری به پزشک در صورت بروز هر علامت غیر طبیعی مانند درد قفسه سینه، سردرد در ناحیه پس سر ، خون دماغ و یا تنگی نفس