

فشار خون بالا در سالمندی

مقدمه:

با افزایش سن، به دلیل کاهش خاصیت ارتجاعی شریان ها، احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می شود. لذا سن افراد یک فاکتور اساسی برای تعیین بالا بودن فشار خون افراد محسوب می شود.

علائم فشار خون بالا

یکی از بزرگترین مشکلات فشار خون بالا این است که به ندرت باعث بروز علائم می شود. با این وجود علائم زیر می تواند نشانه ای از فشار خون بالا باشد.

- قرمزی صورت
- سردرد
- خون دماغ
- خواب آلودگی
- سردرگمی
- کما

عوارض فشار خون بالا

- آترواسکلروز (تنگ شدن عروق)
- آنوریسم
- سکته مغزی
- حمله قلبی
- نارسایی قلبی (کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب)
- نارسایی کلیه
- آسیب دیدن چشم

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به فشار خون بالا

- سابقه خانوادگی
- چاقی
- دخانیات
- دیابت نوع ۱ یا ۲
- بیماری های کلیوی
- مصرف بیش از حد الکل
- مصرف بیش از حد نمک
- ورزش نکردن
- برخی از دارو ها مانند استروئید ها

درمان طبیعی پرفشاری خون

- مصرف حبوبات و کربوهیدرات های سبوس دار به خصوص جوی دو سر
- مصرف حدود ۵ تا ۱۰ واحد سبزی و میوه جات بخصوص میوه های رنگی که شامل آنتی اکسیدان های بیشتری هستند و بهتر است افراد در کنار غذای خود از سبزی های پخته شده استفاده کنند چرا که میزان جذب آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهد.
- اگر پرفشاری افراد ناشی کمبود کلسیم باشد مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب توصیه می شود.
- کاهش مصرف چربی های اشباع شده و جایگزین کردن روغن زیتون، یا روغن کانولا و یا روغن ماهی
- جایگزین کردن مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز
- مصرف روزانه ۲ تا ۳ بار چای سبز و ۱ تا ۲ حبه سیر خام و یا ۲ تا ۳ قرص سیر به افراد مبتلا
- توصیه می شود اما افراد بایستی دقت داشته باشند که مصرف مکمل ها تنها با نظر پزشک باشد تا با داروهای آنها تداخل نداشته باشد.
- افراد مبتلا بایستی مصرف سدیم یا نمک و مصرف کافئین را که در ترکیباتی مثل قهوه، چای سیاه، نوشابه های کولا و





دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

فشار خون بالا در سالمندی

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

تایید کننده:

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده
پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

منابع:

۱. مراقبت های سالمندان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت سالمندان
۲. درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی
براکلهرست: پیشگیری و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان
پژوه تهران
۳. پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان،
۱۳۹۹ آریا دانش، تهران
۴. راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان
پژوه تهران

تابستان ۱۴۰۲

EDU-PT-298/B

و در نهایت شما می توانید یک دستگاه فشار
سنج پزشکی تهیه کنید و در خانه و به صورت
منظم فشار خود را چک کنید و در صورت نیاز
به پزشک مراجعه کنید.

شکلات های حاوی قهوه موجود است را
محدود کنند.



- مصرف حداقل ۵ تا ۶ لیوان مایعات
بخصوص در سالمندان مبتلا به پرفشاری
خون مگر اینکه پزشک معالج آنها مصرف
زیاد مایعات را برای آنها ممنوع کرده باشد.
- سبک زندگی خود را تغییر دهید:
- دخانیات را ترک کنید.
- وزن کم کنید.
- به صورت منظم ورزش کنید.
- یک رژیم غذایی متنوع داشته باشید.
- مشروبات الکلی مصرف نکنید.
- مدیریت استرس در کنترل این بیماری
موثر است لذا افراد با کنترل آن و انجام
تمرینات مدیتیشن و تمدد اعصاب در
کنترل بیماری خود موفق خواهند بود.