|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بی بی حکیمه**عنوان: کنترل فشار خون** **واحد آموزش به بیمار****بیمارستان بی بی حکیمه (س**) |  |  |
| توصیه هایی جهت پیشگیری و کنترل فشار خون بالا:وزن خود را در حد طبیعی حفظ کنیدو در صورت اضافه وزن نسبت به از دست دادن وزن اضافی تان اقدام کنید.هر چه کاهش وزن بیشتر به همان اندازه فشار خون بیشتر پایین می آید.فایده دیگر کاهش وزن این است ا ثر دارو درمانی را در کاهش فشار خون تشدید می کند.نمک را به میزان متعادل مصرف کنید انواع غذاها را کم نمک تهیه کنیدو سر سفره نیز از نمک استفاده نکنید . علاوه بر این از خوردن غذاهای شورمثل نان های شور و غذاهای فرآیند شده مثل سوسیس ،کالباس ،کنسرو ها…خود داری کنید.هدف از محدودیت در مصرف نمک محدودیت در مصرف سدیم است | **عوامل** **مستعد** **کننده**  **قابل** **کنترل:** -چاقی-رژیم غذایی پرچرب و پر نمک-عدم تحرک و فعالیت بدنی کافی-مصرف دخانیات-مصرف برخی داروها مثل کورتون هااسترس و فشارهای روانی بالااختلالات خواب**شاخص دور کمر:**دور کمر مطلوب براي زنان 80 سانتی متر و براي مردان 90 سانتی متر است**.** |  |

**5**

**4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| به طور معمول انتقال ویروس های عامخل بیماری های تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت میگیرد که فرد مبتلا دارای علایم میباشد،اما گزارشاتی وجود دارد که نشان میدهد ویروس کرونای جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز میتواند به فرد سالم منتقل شود.این خصوصیت شرایط را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جوامع مختلف فراهم مینماید.نکات کلیدی در پیشگیری:در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد اما بدیهی است مهم ترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن به این ویروس ،کاهش احتمال تماس با این ویروس است.بنابراین با رعایت نکات ذیل میتوان به میزان قابل توجه ای ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:**1-**دستها را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.**2-**میتوان در طی روز و در محل کار و یا مدرسه برای شستشو و ضدعفونی دست ها از محلول ها و ژل های ضدعفونی کننده قابل حمل رایج استفاده نمود.**3-**از لمس نمودن لب ها،دهان،چشم ها و بینی با دستان آلوده پرهیز نمایید.**4-**توصیه میشود تا برطرف شدن شیوع بیماری از دست دادن روبوسی و در آغوش گرفتن خودداری نمایید. | علایم بیماریتاکنون علایم گزارش شده اغلب شامل تب،سرفه و تنگی نفس بوده است.شدت علایم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده میشود.به طور کلی میتوان گفت که علایم بیماری کرونا تا حدودی شبیه آنفلوانزا و یا سرماخوردگی میباشد.باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماریحدود 3 تا 5 درصد میباشد ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.راه های انتقال ویروسبطور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راه های انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس ها میباشد.به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله کمتر از 2 متر)و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد.هنوز انتقال ویروس در تماس دست ها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و یا چشم ها اثبات نشده است.اما در این خصوص باید احتیاط لازم صورت میگیرد. | تعریف فشار خون بالا:میزان طبیعی فشار خون در افراد بالغ 120/80 میلی متر جیوه است.عدد بزرگتر فشار خون سیستولیک است که بیانگر حداکثر فشار خون موجود در شریانهاست.عدد کوچکتر فشار خون دیاستولیک است که بیانگر حداقل فشار خون موجود در شریان هاست .به افزایش فشار خون به بالاتر از 140/90 میلی متر جیوه فشار خون بالا یا هیپرتانسیون  اطلاق میشود .علایم:فشار خون بالا یک بیماری مزمن است که در اکثر موارد فاقد علامت است .در واقع بیشتر مبتلایان از بیماری خود آگاه نیستند بنابراین بیماری بدون درمان مانده و باعث آسیب به اندامهای حیاتی بدن میشود. به همین علت است که این بیماری اغلب قاتل خاموش شناخته میشود. در صورت علامت دار بودن ممکن است سردرد به ویژه در پشت سر، قرمزی و برافروختگی صورت ، خون دماغ، وزوز گوش، درد قفسه سینه و تنگی نفس دیده شود .تشخیص:تشخیص این بیماری آسان و از طریق کنترل فشار خون با دستگاه فشار سنج است هرچند برخی اوقات  عکس سینه و نوار قلبی می تواند در تشخیص قطعی کمک کننده باشد  |