

دیابت و فشار خون بالا

دیابت یک بیماری مزمن است و هنگامی ایجاد می شود که پانکراس (لوزالمعده) نتواند انسولین کافی تولید کند یا بدن نتواند از انسولینی که تولید شده استفاده کند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس تولید می شود و باعث می شود که سلول ها بتوانند گلوکز یا قند را از خون بگیرند و از آن برای تولید انرژی استفاده کنند. نقص در تولید انسولین، نقص در استفاده از آن یا هر دو باعث افزایش قند خون می شود که در دراز مدت باعث ایجاد نقص در اعضا و بافت های مختلف می شود. دیابت به نوع یک و دو و دیابت بارداری دسته بندی می شود.



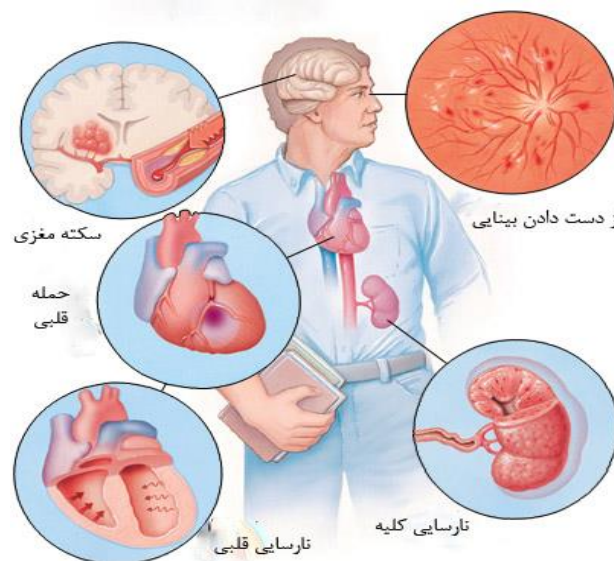
فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگ های خونی وارد می کند. وجود فشارخون برای به گردش درآوردن خون در رگ ها، لازم است.

میزان طبیعی فشارخون 120/80 می باشد. وقتی فشار خون بالاتر از حد طبیعی باشد، قلب برای رساندن خون به همه نقاط بدن باید بیشتر و سخت تر کار کند و اگر این عارضه درمان نشود ممکن است فرد اندام های حیاتی نظیر قلب، کلیه، چشم و مغز خود را از دست دهد.

فشار خون بالا و دیابت

بیش از نیمی از بیماران دیابتی، مبتلا به فشارخون بالا هستند. در واقع ابتلا به دیابت و فشار خون بالا به طور هم زمان، مشکلات بیمار را دوچندان می کند. این بیماران بیشتر از سایرین در معرض بروز بیماری های قلب و عروق، اختلالات کلیوی و سکته مغزی هستند.



عوامل ایجاد کننده فشار خون به دو دسته غیر قابل کنترل و قابل کنترل تقسیم بند می شوند.

عوامل خطر ساز غیر قابل کنترل

عواملی وجود دارند که در بروز فشار خون بالا مؤثرند و نمی توان آنها را کنترل کرد. این عوامل عبارتند از

- سن : هر قدر که سن فرد افزایش یابد، خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیشتر می شود.
- جنس : در سنین میانسالی، مردان بیشتر از زنان به فشار خون بالا مبتلا می شوند.
- وراثت : افرادی که پدر و مادر و بستگان آنها به فشار خون بالا مبتلا هستند بیشتر در معرض خطر هستند.
- نژاد : سیاه پوستان بیش از سفیدپوستان به فشار خون بالا مبتلا می شوند.

عوامل خطر ساز قابل کنترل

عوامل دیگری هم هستند که خطر ابتلا به فشار خون بالا را زیاد می کنند اما قابل رفع هستند این عوامل عبارتند از:

- چاقی
- بی تحرکی
- استعمال دخانیات و مصرف الکل
- مصرف زیاد نمک
- تنش های روحی
- دیابت



راه های بسیار ساده ای جهت کنترل فشار خون بالا و کاهش احتمال بروز بیماری های قلبی وجود دارند که پس از تشخیص بیماری می توانید به آن ها عمل کنید .

شش گام جهت کنترل فشار خون بالا

- 1- افزایش مصرف میوه و سبزیجات تازه
- 2- محدودیت مصرف نمک.
- 3- انجام فعالیت های فیزیکی و ورزش های سبک.
- 4- کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل.
- 5- عدم استعمال سیگار و مواد مخدر.
- 6- خودداری از مصرف مشروبات الکلی.

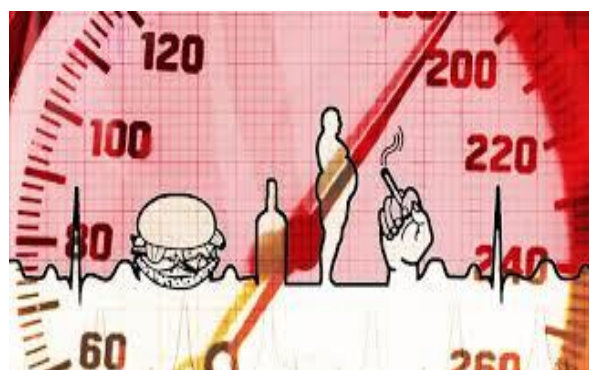
علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولاً تا مراحل انتهایی بدون علامت است. گاهی اوقات هنگامی که فشار خون فرد به طور بحرانی بالا می رود علائم زیر دیده می شوند:

- سردرد
- خواب آلودگی و گیجی
- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
- خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید.

تشخیص فشار خون بالا

تشخیص فشار خون بالا با فشارسنج طبی ، معاینات بالینی و بررسی سوابق بیمار صورت می گیرد. تشخیص این بیماری اولین و اساس ترین قدم در کنترل آن است.



شناسنامه ی بروشور آموزشی	
عنوان	دیابت و فشار خون بالا کد: pm-06-44-A
تهیه کننده	لیلا قربانی - سمیه زارع کارشناسان ارشد پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : 1401	بازبینی : 1405
منابع:	1) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (کبد و غدد) 2022 - چاپ سوم. 2) http://oldamirhos.semums.ac.ir
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی	
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا	