

## • علائم:

تا زمانی که صدمات ایجاد شده توسط فشار خون در بدن نمایان نشده اند، هیچ نشانه یا علامتی برای آن وجود ندارد. در مراحل جدی تر فشار خون بالا بیمار دچار سردرد، تهوع و استفراغ و اختلالات بینایی می شود. در طول مدت زمان زیاد همراه فشار خون بالا، این عارضه ممکن است باعث مسدود، باریک و ضعیف تر کردن رگ ها شود. این مسئله باعث لخته شدن خون می شود که ممکن است به قلب و رگ ها، کلیه ها و شبکه چشم صدمه وارد کند.

## • اقدامات:

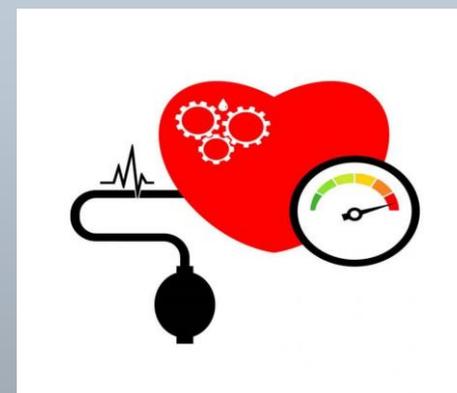
۱. به بیمار استراحت بدهید.
۲. از اورژانس کمک بخواهید.
۳. بیمار را در وضعیت نیمه نشسته و پاها آویزان یا دراز کشیده قرار دهید.
۴. هم سطح و کنار بیمار بنشینید و به او آرامش دهید.
۵. اگر محیط پر تنش است تلاش کنید محیط آرام شود.
۶. در صورت فراموشی در مصرف داروهای بیمار، به وی کمک کنید تا دوز فراموش شده را مصرف نماید.

فشار خون بالا، زمانی ایجاد می شود که فشار خون در دیواره رگ ها بیش از حد معمول بالا رود. گاهی اوقات تأثیرات مخرب آن در مرور زمان افزایش می یابد و حتی ممکن است تا زمانی که به بالا ترین حد ممکن نرسیده باشد، مشخص نشود.



## پمفلت آموزشی

### "افزایش فشار خون"



تهیه و تنظیم:

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تابستان ۱۴۰۱

## • پیشگیری از افت قند خون:

- ✓ برنامه ی غذایی منظمی داشته باشید.
- ✓ دستکم ۳ وعده ی غذایی هماندازه و میان وعده داشته باشید.
- ✓ بین وعدههای غذایی بیش از ۴ تا ۵ ساعت فاصله نگذارید.
- ✓ پس از صرف وعده ی غذایی نیم تا یک ساعت ورزش کنید.
- ✓ قند خون را پیش و پس از آن اندازه بگیرید و درباره تغییراتی که میتوانید ایجاد کنید با پزشک تان صحبت کنید.
- ✓ پیش از مصرف انسولین و داروهای قند خون، دوز مصرفی تان را دوباره چک کنید.
- ✓ زمان مصرف بیشترین مقدار دارو را بدانید.
- ✓ پیوسته و هماهنگ با دستور پزشک قند خونتان را اندازه بگیرید.
- ✓ دستبند، گردنبند یا کارت ویژه ای همراه داشته باشید که نشان بدهد شما مبتلا به دیابت هستید.



کمیته بهداشت و درمان اربعین - تابستان ۱۴۰۱



## اقدامات:

- ✓ اگر بیمار هنوز هوشیار است وی را بنشانید و مایعات شیرین (آب قند) بدهید.
- ✓ بعد از اینکه کاملا هوشیار شد یک وعده غذایی به وی بدهید.
- ✓ بیمار را به مرکز پزشکی منتقل کنید.
- ✓ اگر بیمار بیهوش می باشد وی را به پهلو قرار دهید و سریعاً از اورژانس کمک بخواهید.

## • کاهش قند خون

دیابت بیماری است که در آن تولید یا اثربخشی انسولین با مشکل مواجه می شود و باعث اختلال در سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین در بدن می شود. این بیماران معمولاً با رژیم غذایی، مصرف قرص یا تزریق انسولین درمان میشوند اما عواملی مانند عدم رعایت رژیم غذایی مناسب، عفونت، تزریق اشتباهی انسولین و یا فعالیت شدید می تواند به کاهش قند خون و عوارض شدید منجر گردد.

افزایش قند خون هم به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی یا ناکافی بودن داروها اتفاق می افتد اما شروع آن بصورت تدریجی بوده و اندازه کاهش قند خون خطرناک نیست.

## • علائم:

- ✓ تعریق (بوست سرد و مرطوب)
- ✓ سردرد
- ✓ تحریک پذیری
- ✓ لرز
- ✓ سرگیجه
- ✓ خستگی بیش از حد
- ✓ گیجی و عدم تعادل
- ✓ از دست دادن هوشیاری
- ✓ درد شکم