



فشارخون بالا

هدف از ارائه این پمفلت آموزشی، آشنایی با فشارخون بالا و بیان راهکارهایی جهت کنترل این بیماری است.



کد سند: MH\AM\PT\004

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۷/۰۴/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۷/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۱۳

کد بازنگری: ۰۰۲

در صورت نیاز به داشتن اطلاعات بیشتر می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه فرمایید:

www.iec.behdasht.gov.ir

بیمارستان تخصصی و زایشگاه مادر

بولوار سجاد، خیابان بهار ۲

پیگیری

در صورتیکه فشارخون خود را در منزل اندازه گیری می‌کنید، حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه بطور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید. در صورت بروز هر یک از نشانه‌های زیر، به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- سردرد شدید
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه سینه
- عرق کردن، تهوع یا استفراغ
- تنگی نفس
- سرگیجه یا سبکی سر
- ذرد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
- بی‌حسی یا ضعف در بدن
- غش کردن، بی‌حسی یا ضعف در بدن
- مشکل بینایی و سر درگمی
- مشکل در صحبت کردن

چک کردن فشار خون

شما می توانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و بطور مداوم زیر نظر داشته باشید.

بطور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید، فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید یا خوابیده اید.



****داروها: مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کنترل فشار خون در حد نرمال می شود.**

رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی علاوه بر مصرف داروها، شما میتوانید با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی، فشار خون خودتان را کنترل کنید.

****مصرف نمک را محدود کنید (به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم یا یک قاشق چایخوری در روز)**

****مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید (موز، سبزیجات). این مواد به کارکرد قلب شما کمک می کند.**

به یاد داشته باشید: مصرف مداوم موز می تواند بیوست ایجاد کند.

- ✓ از لحاظ جسمانی فعال باشد (۳۰ دقیقه پیاده روی یا ورزش هوازی)
- ✓ استرس خود را کنترل کنید (مدیتیشن، یوگا و ورزش)
- ✓ ترک سیگار
- ✓ کنترل وزن

فشار خون چیست:

فشار خون، نیروی است که خون در مقابل دیواره رگ های خونی ایجاد میکند و بصورت میلی متر جیوه نوشته میشود (۱۲۵/۷۲ یا ۱۲/۷)

آیا می دانید فشار خون بالا به چه فشارخونی گفته میشود:

فشار خون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است که البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

خطرات فشار خون بالا:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زود رس

پس فشار خون بالا را جدی بگیرید