



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

فشار خون بالا

(آموزش به بیمار)



تهیه کننده: خانم ها فاطمه منسوبی، زهرا صباغی
تایید کننده مطالب: دکتر مسگر پور

شماره سند: EL-09-52
تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

۵- مصرف داروهای خود را خودسرانه قطع نکنید؛ چراکه بیماری فشارخون بالا تنها با مصرف دارو کنترل شده و این احساس خوشایند فقط در نتیجه مصرف دارو به دست آمده است.

۶- از پزشک خود اطلاعات لازم درمورد داروهای خود کسب نمایید.



جهت پاسخگویی مربوط به این بیماری با

شماره زیر تماس بگیرید:

۳۵۲۲۵۱۲۰ (واحد آموزش سلامت)

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه

نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه

نصیری زاده

نکات مهم

۱- فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری کنید، در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

۲- در صورتی که شیوه زندگی نا مناسبی دارید، با کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی و حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون.

۳- ورزش منظم انجام دهید (پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا حداقل ۳۰ دقیقه ۳ تا ۵ بار در هفته).

۴- میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید.



فشار خون

نیروی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن، به دیواره عروق وارد می شود. فشار خون طبیعی معمولاً در افراد سالم ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است، ولی می تواند تحت تاثیر عواملی بالا یا پایین برود.

اگر اندازه فشار خون شما ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشار خون هستید.

عوامل بالا رفتن فشار خون

- سیگار کشیدن
- نداشتن فعالیت بدنی
- رژیم غذایی پر نمک
- استرس و اضطراب
- سن بالا
- عوامل ژنتیکی
- بیماری کلیوی مزمن، اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علائم فشار خون بالا

اگر فشارخون شما به طور ناگهانی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند که شامل:

سر درد شدید



سرگیجه



مشکلات بینایی



درد قفسه سینه



تنفس سخت



ضربان قلب نامنظم



وجود خون در ادرار



اگر فشار خون بالا درمان نشود می تواند باعث سکته، بیماری های کلیوی، کوری و مشکلات قلبی شود.

کنترل فشار خون بالا

- رژیم غذایی سالم
- کاهش وزن
- حفظ آرامش
- کنترل مرتب فشارخون
- عدم مصرف سیگار
- تحت نظر پزشک بودن
- مصرف منظم داروها
- فعالیت ورزشی با شدت متوسط (مثل پیاده روی تند به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه) در اغلب روزهای هفته
- افزایش دریافت پتاسیم با مصرف موادی که منابع پتاسیم می باشند مانند موز، پرتقال، طالبی، شلیل، خرما، انجیر خشک، بامیه، سیب زمینی

توجه!

در صورت نارسایی کلیه تجویز رژیم غذایی کم پتاسیم توصیه می شود.