

فشار خون:

نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمان بدن به دیواره عروق وارد می شود.

فشار خون طبیعی معمولاً 120/80 است. ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی - روانی بالا یا پایین برود. فشار معمولاً با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود. عدد بالایی (120) فشار زمانی است که قلب، خون را به تمام بدن می فرستد (فشار سیستولی). عدد پایینی (80) فشار زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربه قرار دارد (فشار دیاستولی). اگر اندازه گیری های فشار خون شما در دفعات متعدد عدد بالاتر از 140/90 را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشار خون هستید.

مهمترین عوامل بالابرنده فشار خون:

❑ سیگار کشیدن

❑ نداشتن فعالیت فیزیکی

❑ رژیم غذایی پر نمک

❑ استرس و اضطراب

❑ سن بالا باشد، ممکن است آئزین قلبی رخ دهد.

- عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری کلیوی مزمن، اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علائم فشار خون:

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

- سردرد 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، بیماریهای کلیوی و کوری و مشکلات قلبی شود.

چگونه می توان این مشکل را حل کرد:

مصرف دارو تنها بخشی از درمان پرفشاری خون است. اگر به این بیماری دچار هستید باید سبک زندگیتان را تغییر دهید.

برای اینکه فشار خون خود را همیشه تحت کنترل داشته باشید به توصیه های زیر عمل نمایید:

تغذیه تان را اصلاح کنید، وزن خود را کاهش دهید، فکهای منفی و مزاحم را از خود دور نمایید، فشار خون خود را مرتب کنترل نمایید، سیگار نکشید به طور مرتب تحت نظر پزشک باشید، داروهایتان را به طور مرتب مصرف نمایید، انجام فعالیتهای ورزشی با شدت متوسط (مثل پیاده روی تند) به مدت 35 تا 40 دقیقه در اغلب روزهای هفته به عنوان راهکاری جهت پیشگیری اولیه و هم چنین یک روش جانبی درمانی برای فشار خون بالا توصیه می شود.

کنترل چربی دریافتی می تواند نقش مهمی در کنترل فشار خون داشته باشد بنابراین غذاها را کم چرب مصرف کنید و از مصرف روغن نباتی پرهیز کنید.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

فشار خون



تهیه کننده: نرگس کوه کن (کارشناس پرستاری)

تایید کننده: دکتر نجمی (متخصص طب اورژانس)

شماره سند: EL-09-103

تاریخ صدور: 1404/11/15

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

3- فشار خون بالا عامل اصلی بیماری های قلبی عروقی است. ورزش منظم انجام دهید، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا حداقل 30 دقیقه و 3 تا 5 بار در هفته

4- میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید.

5- از پزشک خود اطلاعات لازم در مورد داروهای خود کسب نمایید.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید:

تلفن: 35225120 الی 28 دواحد آموزش سلامت

velayathos.semums.ac.ir

منبع و مولف: راهنمای سریع آموزش به بیمار منیژه نصیری

زاد

افزایش دریافت پتاسیم با کاهش فشار خون در ارتباط است و بالعکس

میوه ها و سبزیجات از منابع پتاسیم می باشد موز پرتقال ، طالبی، گرمک ، گلابی، کیوی، شلیل، خرما انجیر خشک ، قارچ پخته، فلفل تند، بامیه ، گوجه فرنگی و سیب زمینی

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

تاکید بر پیام های مهم:

1- فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید و از فشارخون خود مطلع باشید

2- در صورتی که شیوه زندگی نامناسبی دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی ، حفظ وزن مطلوب ،افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون، سبک زندگی را تغییر دهید .