



فشار خون



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	فشار خون
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲
سال بازنگری	۱۴۰۴
ناظر کیفی	دکتر محمدرضا میرادی
منابع	مقالات علمی و سایت‌های معتبر

فشار خون به چه معنی است؟

نیرویی است که خون بر دیواره رگ‌هایی که در آن جریان دارد وارد می‌کند و به صورت دو عدد بیان می‌شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ‌تر) فشار سیستولیک نامیده می‌شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ‌ها می‌راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک‌تر) و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.

عوامل موثر در افزایش فشار خون

التهاب عروق

عدم فعالیت بدنی اضافه وزن

مصرف الکل

استرس

کمبود پتاسیم

منیزیم

کلسیم

مصرف اضافه سدیم



کنترل فشار خون

افزایش فشار خون معمولاً بدون علامت است.

نام دیگر آن قاتل خاموش است.

اگر فشار خون مساوی یا بالاتر از ۱۴۰/۹۰ باشد فشار خون بالا محسوب می‌شود.

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی پاره شدن رگ‌های مغزی، سکته، نارسایی کلیه، نابینایی، نامنظمی قلب و نارسایی قلبی می‌شود.

بنابراین با کنترل و پیشگیری و رعایت رژیم غذایی مناسب خطر پرفشاری خون و مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی کاهش می‌یابد.

علائم هشدار

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بی حسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی با فشار خون بالا تر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.



طبقه‌بندی فشار خون برای افراد بالای ۱۸ سال

طبقه بندی فشار خون	فشار خون سیستولیک (میلی متر جیوه)	فشار خون دیاستولیک (میلی متر جیوه)
طبیعی	< ۱۲۰	و < ۸۰
پره هیپرتانسیون	۱۲۰-۱۳۹	یا ۸۰-۸۹
مرحله (۱) فشار خون بالا	۱۴۰-۱۵۹	یا ۹۰-۹۹
مرحله (۲) فشار خون بالا	≥ ۱۶۰	یا ≥ ۱۰۰

خود مراقبتی در فشار خون بالا

از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.

از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور منظم اندازه بگیرید. افرادی که تحت درمان فشار خون می‌باشند، باید فشار خون خود را با تناوب بیشتری اندازه‌گیری نمایند. از پزشک خود در مورد فاصله زمانی مطلوب اندازه‌گیری فشار خون سوال نمایید. اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده شما هم (والدین، برادر و خواهر و فرزندان) فشار خون خود را به طور منظم اندازه‌گیری می‌نمایند.

توصیه‌هایی برای خرید مواد غذایی مفید

❀ فیبر بیشتری مصرف شود. فیبر در میوه سبزی‌ها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد.

❀ غذاهایی با حداقل چربی و ترانس انتخاب کنید.

❀ از غذاهای سرخ شده گوشت‌های پر چرب - کیک‌ها - کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند دوری کنید. روغن کلزا استفاده کنید.

❀ کاهش سدیم دریافتی و فراورده‌های حاوی نمک و نگهدارنده: محدودیت نمک دریافتی به کمتر از ۶ گرم در روز برای همگان و برای درمان پرفشاری کمتر از ۱/۵ گرم در روز مصرف شود. یک قاشق مربا خوری نمک معادل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم می‌باشد.

❀ افزایش منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زردآلو - پرتقال - کیوی - طالبی - موز - گوجه - قارچ - لبو و غیره.

❀ افزایش منابع غذایی حاوی منیزیم شامل: سبزیجات برگ‌دار تیره و مغز دانه‌ها.

❀ افزایش منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند: لیمو - کیوی - سبزی‌های تیره رنگ - فلفل دلمه‌ای و غیره.

❀ عدس - لوبیا و سایر حبوبات را به عنوان پروتئین گیاهی سرشار از فیبر مصرف کنید.

❀ گیاهان دارویی مفید برای فشار خون آویشن - دارچین - پیاز - جعفری - سیر - زعفران - گل گاو زبان.

❀ روزانه ۴۵ - ۳۰ دقیقه پیاده روی برای کاهش فشار خون.



SCAN ME

baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸

❀ اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می‌کنید با مصرف دارو در ارتباط است (عارضه جانبی با پزشک خود در مورد مصرف آن صحبت کنید. مشکل مربوطه ممکن است مربوط به دارو نباشد یا ممکن است نیاز به کاهش مقدار مصرفی و حتی در برخی موارد تعویض آن با یک داروی دیگر بدون عارضه مربوطه، داشته باشد. حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد آن‌ها اقدام نمایید، به خانواده خود بگویید که مبتلا به فشار خون بالا هستید و از آن‌ها در درمان خود کمک بخواهید. در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا در هنگام ملاقات با پزشک همراه شما باشند تا با درمان شما، شامل داروها و تغییرات مورد نیاز در شیوه زندگی آشنا شود. به صورت دوره‌ای بینایی چشم خودتان را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

روش‌های پیشگیری، کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند **کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی** می‌توانند به همان **اندازه مصرف دارو**، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب‌ها متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشار خون بالا موفق‌تر خواهد بود

❀ از پزشک خود وقت بگیرید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید. با پزشک خود در رابطه با نگرانی‌ها با کنجکاوی‌های خود در مورد درمان‌تان صحبت نمایید. ❀ از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش داده و مصرف میوه‌ها و سبزیجات و غلات سبوس‌دار را افزایش دهید همچنین ۵ روز در هفته ورزش کنید (بهتر است هر روز ورزش نمایید).

❀ روند فشار خون خود را کنترل کنید. بخاطر داشته باشید که شما هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی‌توانید بگویید که فشار خون‌تان چقدر می‌باشد.

❀ هر بار که در منزل فشار خون خود را اندازه‌گیری می‌گیرید. آن را در دفترچه‌ای یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

❀ با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای ضد فشار خون خود و نحوه مصرف آن‌ها صحبت کنید.

❀ همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آن‌ها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.

