

باسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

عنوان: فشار خون بالا



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کدسند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۰/۰۷/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۲/۰۷/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

برای پایین آوردن یا کنترل فشار خون چه کنیم؟

مصرف حداقل ۵ وعده
میوه و سبزی در روز



کاهش وزن در
صورت اضافه وزن



کاهش مصرف نمک و
مصرف کمتر غذاهای
فراآوری شده و پر نمک



انجام فعالیت بدنی
با شدت متوسط به مدت
حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر
روزهای هفته ترجیحا"
هر روز هفته



اندازه گیری منظم
فشارخون، چربی خون
و قند خون



ترک مصرف دخانیات



منبع علمی:

1. [https://www3.utdos.ir/contents/search\(uptodate\)](https://www3.utdos.ir/contents/search(uptodate))

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با
کلینیک خود مراقبتی به شماره ۳۵۴۲۳۹۷۰
داخلی ۲۷۷ تماس حاصل نمایید.

اگر فشار خون بالا باشد چه باید کرد؟

درمان افراد مبتلا به فشار خون بالا شامل دارویی و اصلاح شیوه زندگی است که شامل این اقدامات است:

۱- مصرف دارو براساس نظر پزشک

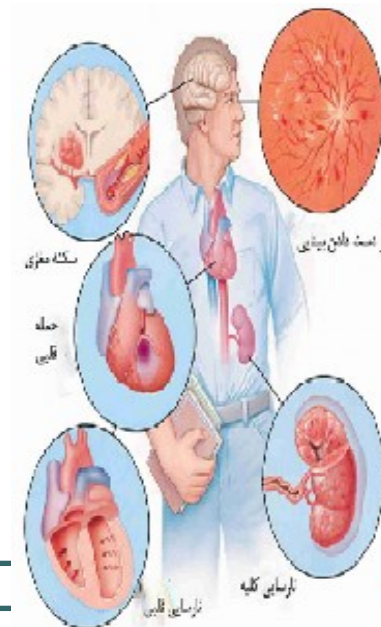
۲- اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم، کاهش مقدار مصرفی چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی.

۳- انجام فعالیت‌های بدنی منظم و کافی.

۴- ترک مصرف نوشیدنی‌های الکلی.

۵- کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی.

عوارض فشار خون بالا چیست؟



بیماری قلبی و عروقی

سکته قلبی

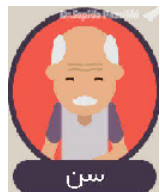
سکته مغزی

بیماری عروق محیطی

بیماری های کلیه

مشکلات بینایی و کوری

چه عواملی خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش میدهد؟



○ وراثت و سابقه فامیلی

○ مصرف دخانیات

○ نداشتن فعالیت بدنی

○ مصرف دخانیات

○ مصرف الکل

○ نداشتن تغذیه ی

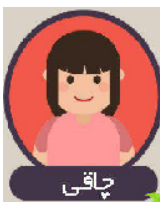
درست

○ سن

○ چاقی و اضافه وزن

○ استرس

○ مصرف زیاد نمک



فشار خون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟

بهترین راه برای آگاهی از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری منظم فشار خون است. به خصوص اگر در خانواده شما شخصی مبتلا به بیماریهای قلبی و یا فشار خون بالا می باشد.

افزایش فشار خون در بین افراد بالاتر از ۴۵ سال شایع است.

بیمار ممکن است سالها بدون هیچ علامتی فشار خون بالا داشته باشد و حتی بدون علائم، آسیب به رگ های خونی و قلب ادامه می یابد

ممکن است برخی افراد با بالا رفتن شدید فشار خون دچار علائم زیر شوند:

- سر درد شدید
- سرگیجه
- تنگی نفس
- تاری دید
- احساس نبض در سر یا گردن
- حالت تهوع و استفراغ
- خستگی و بی حالی
- درد در قفسه سینه
- خونریزی از بینی و سرخی پوست صورت

فشار خون به مقدار فشاری گفته می شود که توسط خون در گردش، به دیوار رگ ها وارد می آید و هر فرد برای ادامه حیات به آن نیاز مند می باشد .

فشار خون بالا چیست ؟

در فشار خون بالا نیرویی بیش از حد به دیواره سرخرگ ها وارد می شود که می تواند به رگ های خونی و همچنین اندام های بدن آسیب برساند. هرچه فشار خون فرد بالاتر باشد، این آسیب بیشتر می شود

میزان فشار خون، با دو عدد مشخص می شود. فشار خون سیستولیک یا (عدد بالایی) و فشار خون دیاستولیک یا (عدد پائینی)

○ فشار خون در حالت طبیعی باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ mmHg باشد .

○ در صورتی که فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ mmHg باشد، شخص در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارد .

○ فشار خون ۱۴۰/۹۰ mmHg و بالاتر نشان دهنده ابتلا به بیماری پرفشاری خون است. در دوران بارداری نیز فشار خون بارداری ، به طور طبیعی، باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ باشد.