

عوامل موثر در ابتلا به فشار خون بالا



استرس و فشار عصبی



مصرف زیاد نمک



کهنسنت



ژنتیک



چاقی و اضافه وزن

فشار خون چیست؟

فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می شود فشارخون نام دارد. هنگامی که سرخرگهای بزرگ قابلیت ارتجاعی و عملکرد طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشارخون بالا می رود.

حدود ۶/۵ میلیون ایرانی مبتلا به فشارخون از بیماری خود بی خبرند. به عبارت دیگر ۶۶٪ از افراد از ابتلای خود به فشارخون خبر ندارند. ابتلا به فشار خون می تواند منجر به بیماریهای عروق قلب، مغز، چشم، و سایر اندامها شود.

درجه بندی فشارخون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پر فشارخونی مرحله ۱	۱۳۰ - ۱۳۹	۸۰ - ۸۹
پر فشاری خون مرحله ۲	۱۴۰ - ۱۵۹	۹۰ - ۹۹
پر فشاری خون مرحله ۳	بیش از ۱۶۰	۱۰۰ یا بالاتر

علامین فشار خون بالا



سرگیجه



تنگی نفس



حالت تهوع



خونریزی بینی

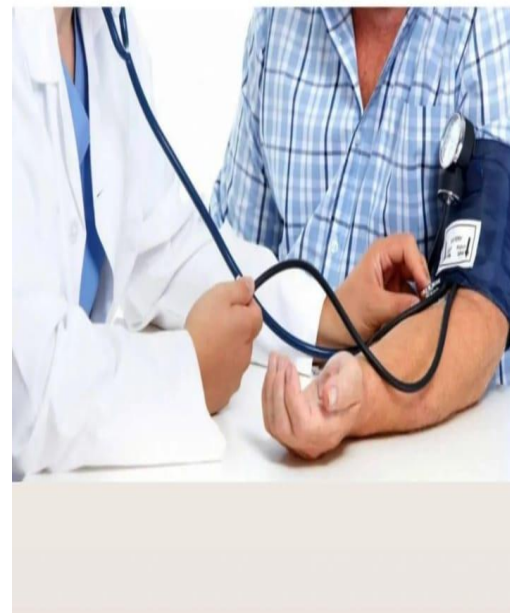


استفراغ

در زیر مواردی بیان می شود که می تواند باعث جلوگیری از ابتلا به فشار خون شود:

- کاهش میزان مصرف نمک
- روزانه ۳۰ دقیقه ورزش و پیاده روی
- استفاده از سبزی ها و میوه های سالم و تازه در رژیم غذایی
- به حداقل رساندن استرس
- اجتناب از مصرف سیگار
- دوری کردن از غذا های چرب و فست فود ها
- معاینه ی دوره ای فشار خون برای افراد دارای سن بالا

فشار خون



شناسنامه پمفلت آموزشی	QM.SH.PA.155.00
عنوان	فشارخون
تهیه کننده	محمدباقر امانی
تاییدکننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر سوارث
سال تهیه	1401
ناظر کیفی	جناب دکتر زارعی (کار دیپلومیست) سرکار خانم فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)



بیمارستان شهید امانی بندرکنگه



با چکاپ منظم فشارخون در پیشگیری از عوارض طولانی مدت
این بیماری و افزایش امید به زندگی بکوشید

قبل از اندازه گیری فشار خون چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

✓ قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه را خالی کنید

✓ از ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا ورزش کردن خودداری کنید

✓ از ۳۰ دقیقه قبل نوشیدنی‌های دارای کافئین (قهوه، چای، نوشابه) مصرف نکنید

✓ دمای اتاق باید متعادل باشد

✓ قبلش حداقل ۵ دقیقه باید راحت و بی سر و صدا بشینید و استراحت کنید

✓ هنگام نشستن، پشت باید صاف و کف پاها روی زمین باشد (زانوها آویزان نباشد)

✓ پاها نباید روی هم باشد

✓ در حین اندازه گیری باید ساکت و بی حرکت باشید

✓ بهتره از روی آستین لباس اندازه گیری نشه و بازو برهنه باشد