

شناسنامه پمفلت آموزشی

کد: QM.SH.PA.33

عنوان	فشار خون
تهیه کننده	رحیمه محمدی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر و سودارث
سال تهیه	۱۳۹۹ آذر بازنگری ۱۴۰۲
ناظر کیفی	دکتر شقایق چشم خروشان (متخصص قلب) فاطمه رادبه (سوپروایزر آموزشی)

فشار خون بالا به دو نوع فشارخون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم می شود. در فشار خون اولیه علت کاملاً مشخصی وجود ندارد ولی عوامل خطر ساز زیر در بروز آن موثرند.

- زمینه ارثی و خانوادگی فشارخون بالا
 - مصرف بی رویه نمک
 - چاقی
 - دیابت
- فشار خون ثانویه بعلت تغییر در ترشح هورمون ها یا کارکرد کلیه اتفاق می افتد.

برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو **فشارخون** نامیده می شود. فشارخون بر دو نوع سیستولی و دیاستولی تقسیم و نام گذاری می گردد که گاهی با نام حد بالا و حد پایین نیز شناخته می شود.

فشار خون طبیعی :

فشار خون طبیعی در یک انسان سالم در حال استراحت کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار خون بالا (سیستول) کمتر از ۱۲۰ و فشار خون پایین (دیاستول) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

علائم فشار خون بالا:

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا، علائمی ندارند. به همین دلیل معاینات منظم بسیار مهم هستند. علائم احتمالی عبارتند از:

- تنگی نفس
 - خون دماغ بدون علت مشخص
 - سردرد
 - سرگیجه
- این علائم فقط ناشی از فشارخون بالا نیستند.

فشار خون بالا علامت ندارد، و به همین دلیل به آن قاتل بیصدا گویند. تنها راه پی بردن به مقدار فشار خون هر فرد، اندازه گیری فشار خون است.

تشخیص فشار خون بالا:

فقط پزشک می تواند تأیید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلاست. اغلب پزشکان قبل از اینکه در مورد بالا بودن فشار خون تصمیم بگیرند،



فشار خون بالا:

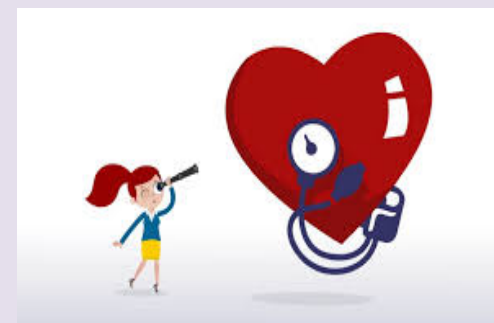
فشار خون بالا یک وضعیت پزشکی است که در نتیجه افزایش بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان ها ایجاد می شود.



چندین بار در روزهای مختلف فشار خون فرد را کنترل می کنند. اگر فشار خون بالا داشته باشید ، لازم است بطور منظم فشارخون را اندازه گیری کنید و زیر نظر پزشک تحت درمان قرار بگیرید.

عوارض فشار خون بالا:

اگر فشار خون از حد طبیعی بالاتر رود عوارض مهمی بدنبال فشار دارد. فشار خون بالا یکی از عوامل خطر ساز بیماریهای عروق کرونر (عروقی که به قلب خون می رسانند) است و علاوه بر قلب (سکته قلبی و نارسایی قلبی) به اعضای حیاتی مهم دیگری مثل مغز (سکته مغزی) کلیه (نارسایی مزمن کلیوی) و چشم (اختلال دید به علت خونریزی شبکیه) نیز آسیب جدی می رساند. اگر فشار خون بالا به موقع شناخته شود و به موقع درمان و کنترل شود ، میتوان از بسیاری از عوارض فشارخون بالا پیشگیری کرد.



درمان فشارخون بالا:

- تغذیه سالم
- کاهش وزن
- ورزش
- مصرف دارو

روشهای پیشگیری از فشارخون بالا:

- وزن تن را کنترل کنید ، اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید . کم کردن حتی یک کیلو وزن هم مفید است.
- مرتب ورزش کنید ۳ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. (پایاده روی ورزش مفیدی است)
- مصرف روزانه نمک را کم کنید.
- مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است . در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید ، هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی ، بنابراین سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید.

چند توصیه :

- ✓ به اندازه سهم (پرس) غذا در هر وعده توجه داشته باشید . سعی کنید اندازه هر سهم غذا رو کم کنید.
- ✓ آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید . اگر تند غذا بخورید براحتی میتوانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.
- ✓ برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک تر را انتخاب کنید.
- ✓ سعی کنید مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی ، غلات فرآوری شده صبحانه ، نان های حجیم (فانتزی) ، کیک ، کلوچه، سوسیس

و کالباس، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید.

- ✓ بجای آن مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید . درباره مصرف متنوعی از سبزی ها و میوه های رنگی فکر کنید (گوجه فرنگی ، هویج، سبزی ها ، خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیا سبز ، مرکبات ، انواع سیب، انواع توت ، گیلاس ، انواع انگور ، زردآلو ، هلو و ...) و بعد هر روز از خودتان بپرسید . برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟
- ✓ سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.
- ✓ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و بعنوان تنقلات فوری مصرف کنید.
- ✓ موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.
- ✓ نمکدان را از روی سفره بردارید.
- ✓ برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا انواع سرکه استفاده کنید.
- ✓ از سسهای خانگی استفاده کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی روز افزون

