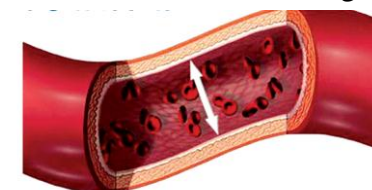


تعریف فشار خون

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگ وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند.

عدد اول (عدد بزرگتر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. 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.



علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا به طور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد.

فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.

اثرات منفی فشار خون

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی رگ ها، آسیب چشم، آسیب کلیه

پیشگیری، کنترل و درمان فشار خون بالا:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند:

- ♥ کاهش وزن
- ♥ ورزش منظم
- ♥ ترک سیگار و مشروبات الکلی
- ♥ کنترل استرس
- ♥ محدودیت مصرف نمک
- ♥ پیروی از برنامه سالم غذایی



این تغییرات می توانند 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 انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشار خون بالا موفق تر خواهد بود.



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. شما هیچ گاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشار خونتان چقدر می باشد.



- ♥ از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب را کاهش داده و مصرف میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار را افزایش دهید.
- ♥ فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.
- ♥ حتی اگر فشار خون شما کنترل بوده و احساس سلامتی می کنید، به فکر قطع یا کم کردن داروها نباشید. آگاه باشید که شرایط فعلی به علت مصرف دارو بوده و کاهش خودسرانه میزان دارو باعث بروز مشکل خواهد شد.
- ♥ همواره لیستی از داروهایتان و مقدار مصرف آنها را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.



بیمارستان شهدا بندر لنگه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان
بیمارستان شهدا بندر لنگه

فشار خون بالا



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: QM.SH.PA.188.00	
عنوان	فشار خون بالا
تهیه کننده	فاطمه رادیه (سوپروایز آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر محمودی (فوق تخصص غدد)

علائم هشدار:

- در صورت بروز علائم زیر سریع به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید:
- ♥ سردرد، سرگیجه شدید
- ♥ خواب آلودگی و خمیازه طولانی
- ♥ احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت
- ♥ اشکال در صحبت کردن و تغییر یک طرفه صورت
- ♥ تغییرات بینایی
- ♥ بی حسی یک نیمه بدن
- ♥ اختلال در صحبت کردن
- ♥ خونریزی ناگهانی از بینی
- ♥ فشار خون بالاتر از ۱۸۰ / ۱۰۰



توجه: وجود سابقه فشار خون در خانواده خطر ابتلا به فشار خون را بیشتر می کند.

منابع:

- 1- www.galb.ir
- 2- [americanheartassociation.org](http://www.americanheartassociation.org)

- ♥ در صورت بروز عارضه جانبی مربوط به دارو، در مورد آن با پزشک خود صحبت کنید.
- ♥ به صورت دوره ای، بینایی چشم خود را توسط متخصص چشم پزشکی، مورد ارزیابی قرار دهید.

رژیم غذایی مناسب:

- ♥ از مصرف غذاهای پرچرب پرهیز کنید.
- ♥ مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید.
- ♥ سعی کنید در هفته یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.
- ♥ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام مصرف کنید.
- ♥ مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید.
- ♥ موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.
- ♥ نمکدان را از روی سفره بردارید برای چاشنی غذا از گیاهان تازه، آبلیمو یا سبزیجات معطر استفاده کنید.
- ♥ مقدار سدیم در برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولات کم سدیم (کم نمک) را انتخاب کنید.
- ♥ سعی کنید مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری (فست فودها) که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.
- ♥ از سس خانگی استفاده کنید.