



بیمارستان آیت الله مدنی بجمستان

## فشار خون



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کد سند: PE-PA-07

بازنگری ۳

### فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد میکند این فشار خون ، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز ، کلیه ها ، معده و... می رساند .

### فشار خون بالا چیست ؟

ابتلا به فشار خون بالا ، زمانی تایید می شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد . در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشار خون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد ، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است .

اگر فشار خون بالا درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می رساند ، این آسیب میتواند باعث حمله قلبی ، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود .

### فشار خون بالا چه علائمی دارد ؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد .

این بیماری میتواند برای سالها بی سروصدا وجود داشته باشد بدون اینکه هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد .

### عوارض فشار خون بالا

پر فشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی - پاره شدن رگ های مغزی -سکته ونارسایی کلیه -نابینایی -نامنظمی قلب ونارسایی قلبی میشود بنابراین با کنترل و پیشگیری و رعایت رژیم غذایی مناسب خطر پرفشاری خون و مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی کاهش می یابد.

### عوامل موثر در افزایش فشار خون

- التهاب عروق
- -عدم فعالیت بدنی
- -اضافه وزن
- -مصرف الکل
- -استرس
- -کمبود پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم
- -مصرف اضافه سدیم

### برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید

- \* اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید
- \* از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید
- \* اگر سیگاری هستید ترک کنید یا میزان مصرف ان را کم کنید . سیگار و فشار خون بالا خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی وسکته های مغزی را افزایش می دهند . بنابراین بازهم به شما توصیه میکنیم که اگر سیگاری هستید در این مورد تجدید نظر کنید .
- \* لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری نمایند .افراد مبتلا به پر فشاری خون نیز زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم ، فشار خون خود را کنترل نمایند .

- \* با فرا گرفتن روش اندازه گیری فشار خون ، می توان از تغییرات آن به موقع با خبر شد و به پزشک مراجعه نمود
- \* از استرس بپرهیزید زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل میکند ، استرس و عصبانیت است .
- \* هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه روز ندارید ، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید .
- \* ورزش هایی مثل : پیاده روی ، شنا دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند . بنابراین حداقل سه بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید .



۳

### توصیه هایی برای خرید مواد غذایی مفید

- ← فیبر بیشتری مصرف شود فیبر در میوه، سبزیها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد .
- ← غذا هایی با حداقل چربی و ترانس انتخاب کنید .
- ← از غذا های سرخ شده — گوشت های پرچرب — کیک ها — کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالایی دارند دوری کنید روغن کلزا استفاده کنید .
- ← کاهش سدیم دریافتی و فرآورده های حاوی نمک و نگهدارنده
- ← محدودیت نمک دریافتی به کمتر از ۶ گرم در روز برای همگان و برای درمان پر فشاری کمتر از ۱/۵ گرم در روز مصرف شود . یک قاشق مربا خوری نمک معادل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم می باشد .
- ← افزایش منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زرد الو — پرتقال — کیوی — طالبی — موز گوجه — لوبو و.....
- ← افزایش منابع غذایی حاوی منیزیم شامل : سبزیجات برگدار تیره و مغز دانه ها
- ← افزایش منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند : لیمو — کیوی — سبزیهای تیره رنگ — فلفل دلمه ای
- ← روزانه ۴۵ — ۳۰ دقیقه پیاده روی برای کاهش فشار خون
- ← عدس — لوبیا و سایر حبوبات را به عنوان پروتیین گیاهی ، سرشار از فیبر مصرف کنید .

۴

### گیاهان دارویی مفید برای فشار خون

اویشن — دارچین — پیاز — جعفری — گل گاوزبان



#### هشدار

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

منابع: 1. CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults— [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) 2. American Heart Association: <http://www.americanheart.org> 3. National Heart, Lung, and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>

۵