

## مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت  
بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده  
در آن سلامت خود را بازیابید.

## فشار خون بالا

افزایش فشار خون سیستولیک (ماکزیمم)  
بیش از 140 میلی متر جیوه و یا فشار  
دیاستولیک (می نیمم) بالاتر از 90 میلی متر  
جیوه و یا هر دو به عنوان فشار خون بالا  
شناخته می شود.

پرفشاری خون شایع ترین مشکل کشور های  
در حال توسعه می باشد که اگر کنترل نشود  
باعث ایجاد نارسایی احتقانی قلب، نارسایی  
مزمّن کلیه و بیماری عروق محیطی می شود.  
اگرچه 50٪ موارد فشار خون بی علامت  
است اما پیشگیری و کنترل آن نیز شیوع  
فشار و بیماری های مرتبط را کاهش می  
دهد. اصلاح نحوه زندگی و استفاده از یک  
رژیم غذایی صحیح نقش عمده ای در  
پیشگیری و کنترل فشار خون دارد.

## پیشگیری و کنترل

پیشگیری اولیه از فشار خون بالا می تواند تاثیر  
زیادی بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه های  
مربوط به کنترل و درمان این بیماری و بیماری های  
مرتبط با آن داشته باشد. تغییر در چهار عامل قابل  
اصلاح، در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا نقش  
دارد این فاکتور ها عبارتند از:

## افزایش وزن

در بیشتر نژاد ها و در تمام سنین، وزن بدن عامل  
تعیین کننده فشار خون می باشد. خطر پیشرفت  
فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند 2-6  
برابر بیش تر از افراد با وزن طبیعی است.



## دریافت نمک زیاد

مطالعات انجام شده نقش نمک را در گسترش و  
پیشرفت فشار خون نشان میدهد، ارتباط بین نمک و  
فشار خون با افزایش سن بیشتر می شود.

## مصرف الکل

5-7 درصد موارد ابتلا به پرفشاری خون در جوامع  
بواسطه مصرف الکل ایجاد میشود.

## فعالیت بدنی

افراد با فعالیت کم نسبت به مشابیهین فعال خود  
30-50 درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون قرار  
دارند.



## توصیه هایی جهت پیشگیری و کنترل

## فشار خون بالا

1- وزن خود را در حد طبیعی حفظ کنید و در صورت  
اضافه وزن نسبت به از دست دادن وزن اضافی تان  
اقدام کنید. هر چه کاهش وزن بیشتر به همان اندازه  
فشار خون بیشتر پایین می آید.



سازمان خاتم الانبیاء تاسیسات

## آموزش به بیمار

### فشار خون بالا



بیمارستان خاتم الانبیاء تاسیسات

واحد آموزش به بیمار (بهار 402)

### پیگیری

در صورتیکه که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری می کنید حتما آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید. در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

- ✓ سردرد شدید
- ✓ ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ عرق کردن، تهوع و استفراغ
- ✓ تنگی نفس و سرگیجه یا سبکی سر
- ✓ درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
- ✓ بیحسی یا ضعف در بدن و غش کردن
- ✓ مشکل در بینایی و سردرگمی
- ✓ مشکل در صحبت کردن
- ✓ سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو یا فشار خون شما باشد.

**نکته مهم:** بدون مشورت با پزشک مقدار و نحوه خوردن داروی فشار خون خود را تغییر ندهید



منبع: <http://medlineplus.gov> کلینیک

سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 54523990 داخلی 221

2-نمک را به میزان متعادل مصرف کنید. انواع غذاها را کم نمک درست کنید و سر سفره از نمک استفاده نکنید. علاوه بر این از خوردن غذاهای شور مثل نان های شور و غذاهای فرآیند شده مثل سوسیس، کالباس، کنسروها خودداری کنید. هدف از محدودیت در مصرف نمک، محدودیت در مصرف سدیم است.



- 3-در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی شوید) استفاده نمایید.
- 4-بهتر است غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- 5-همزمان با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده کنید.
- 6-توصیه می شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید باشد.
- 7-از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله: قهوه، کاکائو، شکلات نوشابه های سیاه و چای پررنگ پرهیز نمایید.
- 8-از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای آماده پرهیز نمایید.