



## آموزش به بیمار

### فشار خون بالا



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

### پیگیری

در صورتی 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 کنید.

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



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

### کنترل کردن فشار خون

شما می توانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید. در صورتی که فشارخون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید، این کاملا طبیعی است. به طور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید، فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و یا خوابیده اید.



• مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید. مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک می کند.

**به یاد داشته باشید:**

مصرف زیاد و مداوم موز می تواند باعث یبوست شود.



• از لحاظ جسمانی فعال باشید. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.



• استرس را کنترل کنید. با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.



• سیگار نکشید. اگر سیگار می کشید، هرچه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.



• وزن مناسب داشته باشید. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

خطراتی که فشار خون بالا سبب آن می شود:

**سگته ی مغزی، حمله ی قلبی، نارسایی قلبی،**

**بیمارهای کلیوی و مرگ زودرس**

پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید.



**داروها:** مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش فشار خون و کنترل آن می شود.

**رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی**

علاوه بر مصرف داروها، شما می توانید با تغییر در شیوه ی زندگی و رژیم غذایی، فشارخون خودتان را کنترل کنید.



مصرف نمک را محدود کنید. ( کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز )

بیمار عزیز هدف از ارائه این پمفلت آموزشی، آشنایی شما با بیماری فشار خون و ارائه ی راهکارهایی جهت کنترل این بیماری است.



**فشار خون چیست؟**

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره ی رگ های خونی است که به صورت دوعدد ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته می شود. گاهی اوقات به صورت ۱۲/۷ گفته می شود.



**آیا می دانید فشار خون بالا، به چه فشار خونی گفته می شود؟**

**فشار خون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.**