

فشار خون چیست؟

فشارخون نیروی خون درمقابل دیواره ی رگهای خونی است که به صورت دوعددبر حسب میلی متر جیوه نوشته میشود.



فشار خون بالا

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

خطراتی که فشار خون بالا سبب آن میشود

۱. سکته مغزی
 ۲. حمله ی قلبی
 ۳. نارسایی قلبی
 ۴. بیماری های کلیوی
 ۵. مرگ زود رس
- فشار خون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های زیر عمل کنید:

داروها:

مصرف و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است باعث کاهش فشار خون و کنترل آن میشود.

رژیم غذایی، ورزش و تغییر سبک زندگی: علاوه بر مصرف داروها شما میتوانید با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی فشار خون خودتان را کنترل کنید. مصرف نمک را محدود کنید کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز.



مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش میدهد و مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک میکند.

به یاد داشته باشید:

از لحاظ جسمانی فعال باشید روزانه حداقل ۳۰

دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید

استرس را کنترل کنید. با استفاده روش های آرام

سازی (مدیتیشن و یوگا) استرس زندگی تان را

کاهش دهید و کنترل کنید. سیگار نکشید

وزن مناسب داشته باشید، اگر اضافه وزن دارید

وزن خود را کاهش دهید.

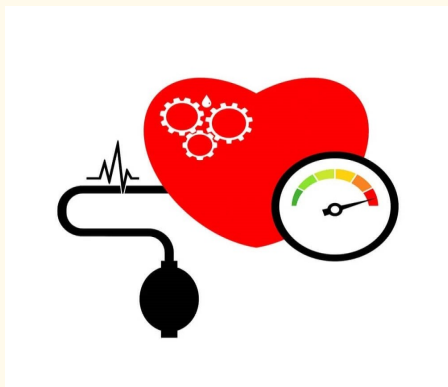


بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی گیلان

فشارخون



واحد آموزش سلامت
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

سال ۱۴۰۳

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر به مراکز

درمانی مراجعه کنید:

۱. سردرد شدید
۲. ضربان قلب نا منظم
۳. درد قفسه سینه
۴. تعریق، تهوع یا استفراغ
۵. تنگی نفس
۶. سرگیجه یا سبکی سر
۷. درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
۸. بی حسی یا ضعف در بدن
۹. غش کردن
۱۰. مشکل در بینایی
۱۱. مشکل در صحبت کردن
۱۲. سایر عوارض جانبی که شما فکر میکنید ممکن است از دارو یا فشارخون شما باشد.

منبع: برونر و سودارث

شماره تلفن بیمارستان: ۰۱۳۴۱۳۲۱۵۵۲۱

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم:

- ۱- در هنگام صبح فشارخون را کنترل کنید.
- ۲- از مصرف نمک بپرهیزید.
- ۳- ورزش و پیاده روی روزانه انجام دهید.
- ۴- از اضطراب و استرس دوری کنید.

کنترل کردن فشارخون:

شما میتوانید فشارخون تان 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، کاملا طبیعی است.

به طور مثال:

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

پیگیری:

در صورتی که فشارخون تان را در منزل اندازه گیری میکنید حتما آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید.

