

## آموزش همگانی با موضوع فشارخون

به گزارش روابط عمومی مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی مراغه، آموزش همگانی آذر ماه به موضوع فشار خون و راههای کنترل آن اختصاص داده شد.



فشار خون بالا تهدیدی جدی محسوب می شود زیرا باعث می شود قلب شدید تر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آئین دخالت دارد در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی ، سکنه مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

**علائم شایع :** معمولا علائمی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد. ولی در شرایط بحرانی به شکل سردرد، خواب آلودگی، گیجی ، کرختی و مور مور شدن دستها و پاها ، سرفه خونی، خونریزی از بینی ، تنگی نفس شدید ظاهر می کند.

پیشگیری: در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

**اما** اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود

زنان باردار نیز باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

### مصرف این مواد تا حدود زیادی می تواند از ابتلا یا پیشرفت پرفشاری خون جلوگیری کند :

- سبزیجات سبز مصرف کنید
- استفاده از شیر بدون چربی بطور روزانه
- مصرف مغزها و دانه های گیاهی
- بطور مداوم گوجه فرنگی مصرف کنید
- پیاز و سیر به اندازه کافی مصرف کنید
- مصرف نان سبوس دار و حاوی جو دوسر
- از غذاهای پر نمک و پر ادویه بپرهیزید
- مصرف میوه های تازه را در وعده غذایی خود بگنجانید
- پرهیز از تنقلات و غذاهای کنسرو شده
- پیاده روی و ورزش منظم در طول هفته
- از مزایای شکلات تلخ غافل نشوید

### کنترل فشارخون در منزل:

هرچند ممکن است شما جهت اندازه گیری فشارخون نیاز به تمرین داشته باشید ولی باید بدانید که اندازه گیری فشارخون کار نسبتاً ساده ای است. در این قسمت راهنمایی هایی برای اندازه گیری دقیق فشارخون در منزل ارائه می شود:

در صورتی که سیگار کشیده اید، یا قهوه نوشیده اید، نیم ساعت صبر کنید و بعد فشارخون را اندازه بگیرید. کشیدن سیگار و نوشیدن قهوه هر دو می توانند بطور موقت فشارخون را افزایش دهند.

آرام در حالی بنشینید که پاهایتان صاف بر روی زمین بوده و پشتتان را به جایی تکیه داده باشید . در حدود 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون با آرامش در چنین وضعیتی بنشینید.

دستتان را بر روی میز یا بر روی دسته صندلی قرار داده و عضلات خودتان را شل کنید.

کاف را به آرامی دور بازوی بدون لباس خود پیچیده ، بطوریکه یک انگشت براحتی قادر به لغزش در زیر آن باشد،

لبه ی تحتانی کاف باید در حدود 5/2 سانتی متر بالاتر از چین آرنج قرار بگیرد.

در صورتی که سیگار کشیده اید، یا قهوه نوشیده اید، نیم ساعت صبر کنید و بعد فشارخون را اندازه بگیرید. کشیدن سیگار و نوشیدن قهوه هر دو می توانند بطور موقت فشارخون را افزایش دهند.

آرام در حالی بنشینید که پاهایتان صاف بر روی زمین بوده و پشتتان را به جایی تکیه داده باشید . در حدود 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون با آرامش در چنین وضعیتی بنشینید.

دستتان را بر روی میز یا بر روی دسته صندلی قرار داده و عضلات خودتان را شل کنید.

کاف را به آرامی دور بازوی بدون لباس خود پیچیده ، بطوریکه یک انگشت براحتی قادر به لغزش در زیر آن باشد، لبه تحتانی کاف باید در حدود 5/2 سانتی متر بالاتر از

چین آرنج قرار بگیرد.

تاریخ، ساعت، روز و مقدار اندازه گیری شده فشارخون را ثبت کنید. به شکلی که فشارخون سیستولیک در بالا و فشارخون دیاستولیک در پایین باشد. از یک دفترچه کوچک جهت ثبت مقادیر اندازه گیری شده ، استفاده کنید تا رجوع به آن آسان باشد

اگر در یکبار اندازه گیری ، فشارخون شما بالا بود، خیلی نگران نباشید ، فشارخون شما بطور طبیعی در طول شبانه روز تغییر می کند و اگر شما در مورد موضوعی نگران باشید ، ممکن است فشارخون شما بالاتر برود. اگر فشار خون شما در یکبار اندازه گیری بالا بود، روز بعد چندین دفعه فشارخون خود را اندازه بگیرید تا ببینید که آیا مقادیر فشارخون شما همیشه بالاست یا خیر ، سپس با پزشک مشورت نمایید.

دستگاه فشارخون خود را در محلی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد