

روز جهانی فشار خون



فشار خون خود را به دقت اندازه گیری کنید، آن را کنترل کنید، بیشتر زنده بمانید

به مناسبت روز جهانی فشارخون (27 اردیبهشت ماه) با شعار اندازه گیری و کنترل مرتب فشارخون راز عمری طولانی تر جلسه آموزش همگانی آشنایی با فشار خون و راههای کنترل آن در این مرکز برگزار گردید. در مورد فشار خون، علائم و راههای کنترل آن صحبت گردید.

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 آنژین دخالت دارد در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

علائم شایع: معمولاً علائمی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

سر درد، خواب آلودگی، گیجی، کرختی و مور مور شدن دستها و پاها، سرفه خونی، خونریزی از بینی، تنگی نفس شدید
علل:

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

بیماری مزمن کلیه، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی از غدد درونریز، تصلب شرایین، عوامل تشدیدکننده بیماری سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، پشت میزنشینی، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه، مصرف قرص های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان ها
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. اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود

زنان باردار باید مرتباً برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به موقع کنترل کنند.

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. برخی افراد می توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی، ترک سیگار، محدود کردن مصرف کافئین و الکل، کاهش مصرف نمک و انجام روشهای تمدد اعصاب، فشار خون بالا را کنترل کنند و آن را کاهش دهند.

مصرف مواد زیر جهت جلوگیری از فشار خون ضروری است

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

قبل از اندازه گیری فشار خون باید شرایط زیر رعایت شود:

1-3 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف کافئین(قهوه-چای) و مصرف محصولات دخانی خودداری کنید و فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.

نیاید ناشتا باشید

قبل از اندازه گیری فشار خون، مثانه خالی باشد.

به مدت 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنید و صحبت نکنید.

در هنگام اندازه گیری فشارخون پاها باید دارای تکیه گاه باشند، لذا باید کف پا را روی زمین با یک سطح محکم بگذارید. بازوی فردی که می خواهید فشارخون او را اندازه گیری کنید، باید طوری قرار گیرد که دارای تکیه گاه باشد. باید از گفتگوی مهیج و شوخی با فردی که می خواهید فشارخون او را اندازه گیری کنید خودداری نمایید.

نکاتی در مورد 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 اریه 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 حالتی 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 سیستمولیک 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.



راهنمای فشار خون بالا



کدمحتوا: 34

تهیه و تنظیم :

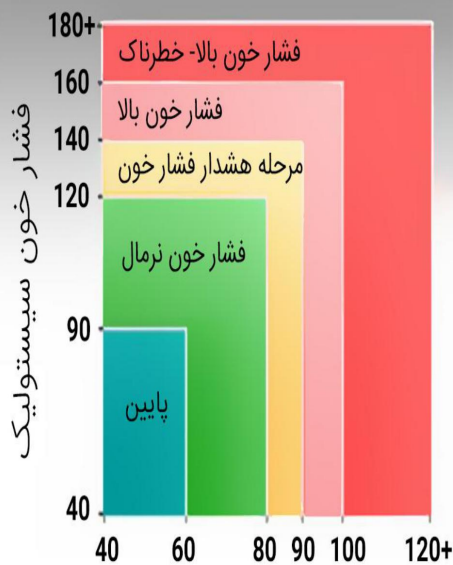
کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

من بیمار چه کاری می توانم بکنم:

- ❖ پیروی از دستورات پزشکی
- ❖ مصرف دارو ها طبق دستور پزشک
- ❖ چک مرتب فشار خون در منزل

جدول فشار خون



نمونه های پیشگیری و درمان پر فشار

خون :

فشار خون را کاهش دهید.
 مصرف سدیم (نمک) را کاهش دهید.
 مصرف کلسترول و نمک مصرف نمایید.
 مصرف کافئین را کاهش دهید.

مصرف 30 دقیقه یا بیشتر در تمام
 هفته فعالیت جسمانی داشته باشید
 مصرف پر فیبر محلول استفاده کنید که
 از این ها عبارت اند از: جو، سبوس،
 سیب، جگر سفید و سیاه، برنج قهوه ای
 ، حبوبات و سبزیجات و شیر بدون
 چربی کم چرب

مصرف گوشت قرمز ،
 نوشابه ، شکر اضافی و یا
 کافئین در رژیم غذایی
 زیاد پتاسیم ، منیزیم و فیبر



غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد؟

- ❑ گوشت های دودی و نمک سود شده
- ❑ ماهی دودی شور
- ❑ فست فود ها و غذاهای سرخ شده
- ❑ مواد نشاسته ای و قندی که منجر به اضافه وزن می شود.



3

فشار خون را جدی بگیریم

اگر فشار خون شما بطور ناگهانی بالا برود می تواند باعث افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله ی قلبی شود و همچنین می تواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدی برای شما هستند. مثلا: سردرد ، سرگیجه، مشکلات بینایی، درد قفسه سینه، تنفس سخت، ضربان قلب نامنظم، وجود خون درادرار



2

سُخون چیست ؟

در واقع مقدار نیرویی است که به دیواره وارد می شود . فشار خون طبیعی میلی متر جیوه است. نیروی خون در مقابل سرخرگ های که به صورت دو عدد مثلا 120/80 جیوه نوشته می شود که عدد بالاتر یا بولیک عدد مربوط به فشار خون در زمانی که دارای ضربان است و عدد پایین تر یا بولیک زمان استراحت قلب که به دیواره وارد می شود. بالا : فشار سیستولیک برابر 140 یا فشار خون دیاستولیک 90 یا بیشتر است که به شکل طولانی مدت بالا بماند.



1

