



راهنمای فشار خون بالا



کدمحتوا: 34

تهیه و تنظیم :

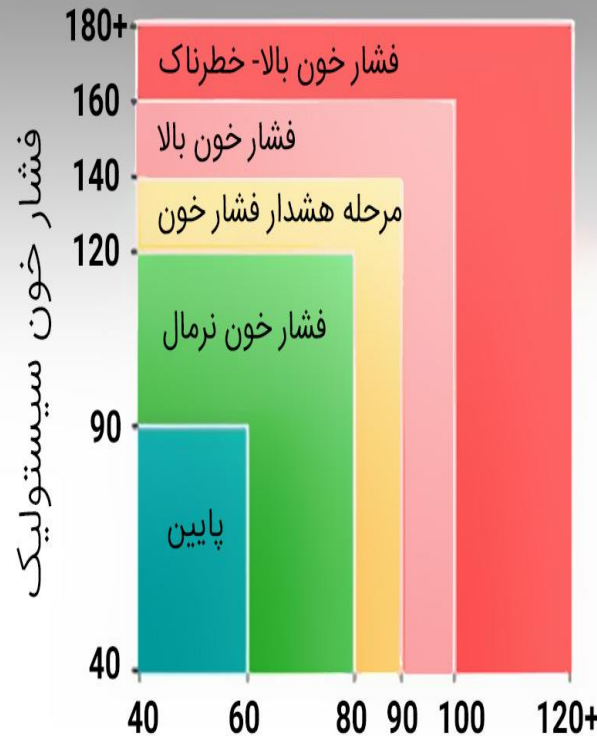
کارگروه آموزش به بیمار

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



روش های پیشگیری و درمان پرفشار

خون :

- ✓ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع و کلسترول و نمک مصرف نمایید.
- ✓ از غذاهای کم نمک استفاده کنید.
- ✓ دست کم 30 دقیقه یا بیشتر در تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید
- ✓ از غذاهای پر فیبر محلول استفاده کنید که برخی از این ها عبارت اند از :جو، سیوس، لپه، لوبیا، جگر سفید و سیاه، برنج قهوه ای
- ✓ مصرف زیاد میوه و سبزیجات و شیر بدون چربی یا کم چرب
- ✓ محدودیت در مصرف گوشت قرمز ، شیرینیجات ، نوشابه ، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی
- ✓ مصرف زیاد پتاسیم ، منیزیم و کلسیم 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



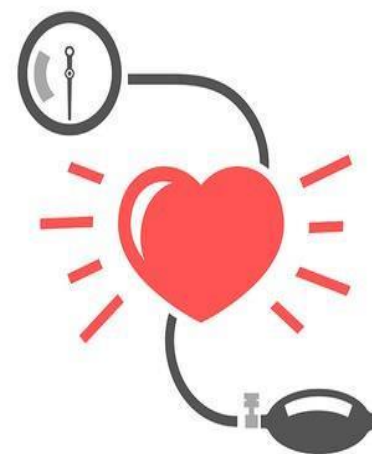
2

پرفشاری خون چیست ؟

فشار خون در واقع مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود . فشار خون طبیعی 120/80 میلی متر جیوه است.

فشار خون ، نیروی خون در مقابل سرخرگ های خونی است که به صورت دو عدد مثلا 120/80 میلی متر جیوه نوشته می شود که عدد بالاتر یا فشار سیستولیک عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان است و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک زمان استراحت قلب که به دیواره سرخرگ ها وارد می شود.

فشار خون بالا : فشارسیستولیک برابر 140 یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک 90 یا بیشتر است به صورتی که به شکل طولانی مدت بالا بماند.



1