

روش های پیشگیری و درمان پرفشار خون :

- ✓ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ از غذاهای کم نمک استفاده کنید.
- ✓ دست کم ۳۰ دقیقه یا بیشتر در تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید .
- ✓ از غذاهای پرفیبر محلول استفاده کنید که برخی از اینها عبارت اند از: جو، سبوس، لپه، لوبیا، جگر سفید و سیاه، برنج قهوه ای
- ✓ محدودیت در مصرف گوشت قرمز ، شیرینیجات ، نوشابه ، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی
- ✓ مصرف زیاد پتاسیم ، منیزیم و کلسیم و فیبر
- ✓ میوه ها و سبزیجات موثر در کاهش فشار خون :
سیب - گوجه فرنگی - تره فرنگی - شنبلیله - شوید کرفس - لیمو ترش - گلابی - زیتون - پیاز
- میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می شود
- سبزی های ریشه ای مانند سیب زمینی هم چنین برنج بدون نمک و مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند که می توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آن ها استفاده کرد . دانه کنجد و سبزی های برگ سبز دارای منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند و هم چنین سیب به کاهش فشار خون کمک می کند . نمک کمتر ؛ موز بیشتر
- شیر فاقد چربی یکی از بهترین گزینه ها برای کاهش فشار خون است . شیر حاوی مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین D است که کمبود آن منجر به فشار خون می شود. برای نتیجه موثر تر بهتر است همیشه شیر گرم بنوشید. باید مطمئن باشید شیر فاقد چربی باشد ، چرا که چربی منجر به افزایش فشار خون می شود.

▶ توصیه می شود آستانه شروع درمان دارویی در افراد زیر از ۷۵ سال مبتال به پرفشاری خون بدون بیماری همراه، سطح فشارخون سیستول برابر یا بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا دیاستول برابر یا بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.

▶ پیشنهاد می شود آستانه شروع درمان دارویی در افراد بالاتر از ۷۵ سال، سطح فشارخون سیستول برابر یا بیشتر از ۱۵۰ میلی متر جیوه و یا دیاستول برابر یا بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.

▶ توصیه می شود آستانه شروع درمان دارویی در بیماری های قلبی-عروقی، بیماری مزمن کلیه (که آلبومینوری بیشتر از ۳۰ mg cr30 دارند) و دیابت، سطح فشارخون سیستول برابر یا بیشتر از ۱۳۰ میلی متر جیوه و یا دیاستول برابر یا بیشتر از ۸۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.

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



راهنمای فشار خون بالا



کد محتوا: ۳۴

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۳۷۲۲۳۰۵۶

داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

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.

چه عاملی باعث به وجود آمدن فشار خون

می شوند؟ دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز

شناخته نشده اند اما بر اساس تحقیقات چندین عامل ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند عبارتند از • سیگار کشیدن • داشتن اضافه

وزن • نداشتن فعالیت فیزیکی • رژیم غذایی پر

نمک • مصرف مشروبات الکلی • استرس و

اضطراب • سن بالا • عوامل ژنتیکی • سابقه

خانوادگی فشار خون بالا



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 در ادرار

نحوه صحیح اندازه گیری فشارخون

نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون چای قهوه یا سیگار استفاده نکنید فعالیت شدید نداشته باشید، مثانه خالی باشد ۵ دقیقه بنشینید و در حالی که صحبت نمی کنید به پشتی صندلی تکیه دادید و دست راست شما روی تکیه گاه است و پاهایتان آویزان نیست فشارخون شما باید با بستن صحیح کاف ۲/۵ سانت بالای گودی آرنج بایستی اندازه گیری شود.



پرفشاری خون چیست ؟

فشار خون در واقع مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود . فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.

فشار خون ، نیروی خون در مقابل سرخرگ های خونی است که به صورت دو عدد مثلا ۱۲۰/۸۰ 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 ۱۴۰ یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است به صورتی که به شکل طولانی مدت بالا بماند.

علایم فشارخون بالا

سردرد در ناحیه پسی سر

سرگیجه

تاری دید

تپش قلب

تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت

درد قفسه سینه

ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

