* مصرف نمک را محدود کنید.

* از لحاظ جسمانی فعال باشید، حداقل ۳۰ دقیقه در روز **ورزش** کنید.

* داروهای خود را به طور منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید. **مصرف صحیح و به موقع داروهای تجویزی** توسط پزشک باعث کنترل فشار خون شما می‌شود.

* با رعایت نکات ذکر شده سعی کنید سطح فشار خون خود را در حد نرمال نگه دارید.

* **استرس های زندگی را کاهش داده** و آن را کنترل کنید.

* **سیگار نکشید** و اگر سیگار می کشید، هرچه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.

* **از پروتئین در حد معمول استفاده کنید،** منابع پروتئین شامل ماهی، مرغ بدون پوست و سویا می‌باشد.

* **مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید،** برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می‌باشد.

* سعی کنید به سالم ترین شیوه غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز و بخارپز). **تا حد امکان غذای سرخ شده مصرف نکنید.**

* **از غذاهای پر فیبر استفاده کنید،** برخی از این مواد عبارتند از: جو، سبوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.

* از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برچسب مواد تشکیل دهنده آن ها دقت کنید.

* به جای غذاهای ناسالم و پرچرب از میوه و سبزیجات فراوان استفاده کنید.

اگر فشارخون خود را کنترل نکنید، با خطرات جدی در سلامتی مواجه می‌شوید.

به خاطر داشته باشید پر فشاری خون اغلب دارای هیچ گو نه

علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین

موضوع است.

به شکل منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید و در صورت توصیه پزشک آن را تحت درمان قرار دهید.

تهیه کننده:

فاطمه امینی سوپروایزر آموزش سلامت

منبع:داخلی و جراحی برونر

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی

امام حسین(ع)

دهه فجر انقلاب اسلامی گرامی باد

پرفشاری خون



کد سند: IH.PA. HE. 156

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷

شماره تماس بیمارستان: ۰۵۱۵۲۴۲۰۷۰۰

آدرس سایت بیمارستان: https://ihh.thums.ac.ir

پرفشاری خون (هایپرتانسیون) چیست؟

فشار خون بالا یا هایپرتانسیون یک مسئله جدی است که عامل تهدید کننده زندگی به شمار می آید و زمانی اتفاق می‌افتد که فشار خون بیشتر از حد نرمال باشد.

در واقع فشار خون، فشاری است که در هر انقباض، عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می‌کند .

زمانی که پزشک یا پرستار فشار خون شما را اندازه گیری می کند، دو شماره را بیان می کنند برای مثال ۹۰/ ۱۴۰ که عدد بالایی فشار در زمان انقباض قلب و عدد پایینی فشار زمان استراحت قلب می‌باشد.

در صورت عدم درمان فشار خون، فعالیت قسمت های مختلف بدن مختل یا نارسا خواهد شد.

برای مثال:

* **چشم ها:** باعث خونریزی در شبکیه چشم می‌شود.
* **مغز:** فشارخون بالا می تواند باعث خونریزی یا تورم در مغز یا سکته شود.
* **کلیه‌ها:** فشارخون بالا کارکرد کلیه را مختل می‌نماید و باعث نارسایی کلیه ها می‌شود.
* **قلب:** فشارخون بالا باعث حمله قلبی یا نارسایی قلب یا آسیب به رگ های بزرگ خونی قلب می‌شود.

علائم فشار خون بالا چیست؟

بزرگترین مشکل در مدیریت بیماران فشارخون بالا که اغلب بدون علامت است اما گاهی علائم زیر دیده می شود:

* سردرد و گیجی
* تهوع و استفراغ
* تاری دید و گاها تشنج
* ضعف و بی حالی
* اشکال در تکلم
* تنگی نفس و درد قفسه سینه
* درد در پشت یا بین شانه ها
* ادرار قهوه ای یا خونی



فشار خون بالا چگونه درمان می‌شود؟

برای درمان فشار خون بالای اورژانسی، فرد باید در بیمارستان بستری و درمان شود و پزشک با استفاده از داروهای کاهنده فشار خون درمان را انجام می دهد. این داروها ممکن است خوراکی یا تزریقی باشند.

افرادی که فشار خون بالا دارند باید در یک بازه زمانی طولانی مدت درمان شوند و درمان ها شامل موارد زیر است:

* مصرف منظم داروها و کنترل مرتب فشار خون
* رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی
* کنترل وزن و انجام ورزش روزانه
* پیشگیری از استرس و اضطراب

داروهای ضد فشارخون چگونه به شما کمک می‌کنند؟

* برخی داروها مانند گشادکننده های عروقی، کمک می‌کنند تا رگ های خونی باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد.
* سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته‌تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد.
* یک داروی ادرار آور سبب می‌شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع کند.

خود مراقبتی بعد از ابتلا به فشار خون:

* اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
* غذاهای سالم و حاوی مقادیر پائین چربی و کلسترول مصرف کنید.