

## راهنمای فشارخون بالا



مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی، ۲۲ بهمن نیشابور واحد آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سرکار خانم عاطفه دهنو علیان

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور)

تلفن تماس: ۴۳۳۰۴-۰۵۱ داخلی ۱۰۷ و ۴۳۰ واحد آموزش و پیگیری بیمار

سایت: 22bahman.num.ac.ir

۱۴۰۴-کد سند:

برای دریافت اطلاعات بیشتر تصویر رو به رو را اسکن کنید...

سایت



کانال ایتا



می‌توانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید. در صورتی که فشارخون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید این کاملا طبیعی است. هنگامی که شما در محل کارتان هستید فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و یا خوابیده اید.

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری می کنید، حتما آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید

## در صورت بروز هر یک از نشانه‌های زیر به مراکز

### درمانی مراجعه کنید.

در صورت بروز درد یا احساس فشار در قفسه سینه، درد بازو، گردن، فک یا شانه، تهوع، سرگیجه سبکی سر، تاری دید، تعریق بیش از حد، ضعف ناگهانی در دست و پاها، تنگی نفس و ضربان قلب نامنظم یا بی‌حسی یا ضعف در صورت، بازو یا پا به ویژه در یک طرف بدن، مشکل ناگهانی در دید یک یا هر دو چشم، مشکل ناگهانی در درک مفاهیم یا صحبت کردن با فرد دیگر، احساس سرگیجه یا عدم تعادل ناگهانی، احساس سردرد بسیار شدید و ناگهانی بدون علت مشخص، فشار خون بالا تر از ۱۸۰ فوراً با ۱۱۵ (خدمات آمبولانس) تماس بگیرید.

## نکات مهم در زمان کنترل کردن فشار خون

۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون سیگار نکشید، ورزش نکنید، چای یا قهوه و الکل مصرف نکنید. از ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون روی صندلی بنشینید و دست را در راستای قلب قرار داده و در این فاصله صحبت نکنید، به صندلی تکیه داده و پاها به زمین رسیده باشد.

هر بار باید سه بار و به فاصله یک دقیقه فشار خون خود را اندازه بگیرید. فشار اول را نادیده بگیرید و میانگین فشار خون دوم و سوم فشار خون شما می‌باشد. تا زمان رسیدن به ثبات در فشار خون، یک نوبت صبح قبل از مصرف داروها و یک نوبت شب و قبل از شام فشار خون خود را اندازه گیری و ثبت کنید. دستگاه شما حتما باید مورد تایید باشد و سایز کاف برای دور بازوی شما مناسب باشد. کاف باید به صورتی بسته شود که لبه پایین آن بالای چین آرنج باشد.



## فشار خون چیست؟

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره‌ی رگ‌های خونی است که به صورت دو عدد ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه نوشته می‌شود. گاهی اوقات به طور خلاصه به آن ۱۲ روی ۸ گفته می‌شود.

## فشار خون بالا به چه فشار خونی گفته می‌شود؟

فشار خون بالا شامل سیستول بالای ۱۲۹ و دیاستول بالای ۸۵ است و نیاز به پیگیری دارد؛ البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

فشار خون دیاستولیک "عدد پایین"	فشار خون سیستولیک "عدد بالا"	دسته بندی فشار خون
کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	طبیعی
کمتر از ۸۰	و ۱۲۰-۱۲۹	بالا رفته
۸۰-۸۹	یا ۱۳۰-۱۳۹	فشار خون بالا مرحله ۱
۹۰ یا بالاتر	یا ۱۴۰ یا بالاتر	فشار خون بالا مرحله ۲
بیشتر از ۱۲۰	و/یا ۱۸۰ یا بالاتر	بحران فشار خون فوری با پزشک خود تماس بگیرید

سکته‌ی مغزی، حمله‌ی قلبی، نارسایی قلبی، مشکلات چشمی، بیماری‌های کلیوی و مرگ زودرس از جمله عوارض فشارخون بالا می‌باشد. پس آن را جدی بگیرید و به توصیه‌های ذیل عمل کنید.

## مصرف دارو

قبل از خوردن دارو، فشار خون را کنترل کنید: در فشار پایین تر از ۹۰ دارو را مصرف نکنید و برای تنظیم دوز دارو به پزشک مراجعه کنید. علائم افت فشارخون را بدانید: سرگیجه، ضعف و بی حالی، غش کردن، تهوع، تاری دید، افت تمرکز و خستگی از علائم کاهش فشار خون می‌باشد. مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است باعث کاهش فشار خون و کنترل آن می‌شود. به هیچ عنوان خودسرانه داروهای خود را قطع نکنید.

## رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی

علاوه بر مصرف داروها، شما می‌توانید با تغییر در شیوه‌ی زندگی و رژیم غذایی فشارخون خودتان را کنترل کنید.

مصرف نمک، فست فود، شیرینی، گوشت قرمز را محدود کنید. از آب لیمو، نارنج، نعنا و... جهت بهبود طعم غذا به جای نمک استفاده کنید. اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.

استفاده از میوه‌ها و سبزیجات و اجتناب از مصرف غذاهایی با نمک بالا مانند: فست فودها و غذاهای کنسرو شده، پرهیز یا کاهش مصرف غذاهایی با چربی اشباع بالا از قبیل: کره، خامه (گوشت قرمز، ژامبون، دل و جگر و کله پاچه)، توصیه می‌شود. از مصرف قهوه زیاد و الکل پرهیز شود. سعی شود حداقل ۳ بار در هفته آجیل خام و بدون نمک نظیر تخمه کدو، بادام، گردو، فندق استفاده شود. توصیه می‌شود حبوبات پخته شده در رژیم غذایی حداقل ۳ بار در هفته مصرف شود. به علت اثرات کاهش دهنده فشار خون به دنبال مصرف لبنیات حتماً روزی ۲ لیوان شیر کم چرب یا ماست کم چرب استفاده کنید.

## استرس را کنترل کنید.

با استفاده از روش‌های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، محیط آرام، دعا و نماز و مناجات با خدا استرس زندگیتان را کاهش دهید و از قرار گرفتن در محیط‌های تنش زا دوری کنید.

سیگار نکشید. اگر سیگار می‌کشید، هر چه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید. دود ناشی از سیگار کشیدن دیگران نیز برای شما مضر است.

## فعالیت مناسب داشته باشید.

ورزش ایزومتریک مانند: قدم زدن، شنا، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و ورزش‌های ایروبیک مجاز هستند.

باید از وزنه برداری و هر گونه ورزشی که نیاز به انقباضات عضلانی داشته باشد به دلیل افزایش بار قلب و افزایش فشار خون خودداری کنید.

۳۰ دقیقه پیاده روی برای کنترل وزن و هم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می‌شود.

هنگام ورزش به تدریج شدت فعالیت خود را کاهش دهید تا بدن برای توقف آن آمادگی پیدا کند. این کار برای افرادی که فشار خون بالا دارند بسیار مهم است زیرا اجازه می‌دهد ضربان قلب و فشارخون به آرامی به میزان قبل از ورزش برگردد.