استرس و فشار عصبی را در زندگی یا محل کارتان از بین ببرید(رگهای شما دارای گیرنده های عصبی هستند که در هنگام استرس باعث انقباض دیواره رگها و افزایش فشار خون میشود).

نمک بزرگترین عامل علمی در ایجاد فشار خون است (با افزایش سدیم در بدن شما تمایل به جذب مایعات زیاد میشود که در نتیجه آن حجم مایع داخل رگ ها افزایش پیدا میکند و فشار خون بالا میرود .همچنین نمک و درنتیجه افزایش مایعات باعث میشوند قلب وکلیه ها بیشتر از توان خود فعالیت کنند که در درازمدت باعث نارسایی کلیه و قلب و همچنین ایجاد ورم در اندامها و تجمع مایع در داخل ریه و تنگی نفس میشود)

سیب زمینی یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش فشار خون است(افرادی که فشار خون بالایی دارند باید روزانه به مقدار 2 - 4 هزارمیلی گرم پتاسیم مصرف کنند .بهترین منبع برای بدست آوردن این پتاسیم سیب زمینی پخته شده و یا گوجه فرنگی است).

راحت ترین راه کنترل فشار خون قدم زدن است (قدم زدن برای کاهش و کنترل فشار خون بسیار مفید است و باید تقریبا ۳ نوبت در هفته بمدت نیم تا یک ساعت باشد).

شکلات های تلخ منابع خوبی برای روان کردن خون بدن هستند (شکلات تلخ رگ های خونی را منعطف وجریان خون را در بدن روان تر میکند).

علائم هشدار:

اگر دچار سردرد،خواب آلودگی و خمیازه طولانی سرگیجه شدید،احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال درصحب کردن، تغییربینایی، بیحسی یک
نیمه بدن ،خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از(۱۸۰/۱۰۰)
با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع :برونر سودارث داخلی جراحی۲۰۱۸

سایت آموزش به بیمار بیمارستان شفا تاکستان:

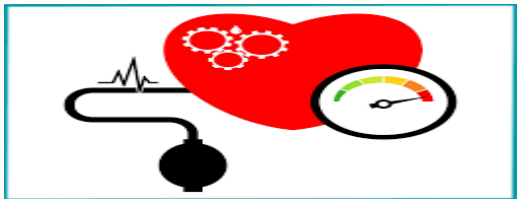
سایت آموزش به بیمار:
Hosshafa.qums.ac.ir
واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱
داخلی ۷۰۳۴
ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴
شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

راهنمای خودمراقبتی در فشارخون



فشار خون بالا (هایپرتنشن)

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهای که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد بیان می شود .هر دو عدد مهم هستند.عدد اول(عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند . عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد(عدد کوچکتر)

محدوده ی فشارخون	فشارسیستول	فشار دیاستول
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	۸۰
پیش فشارخون	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۸۰
فشارخون بالا	بالاتر از ۱۴۰	بالاتر از ۹۰

نکته کاهش فاصله بین سیستول و دیاستول بیمارپیامد خوبی به دنبال ندارد وحتما با پزشک خود مشورت کنید.



علائم فشارخون بالا

- معمولا علامتی ایجاد نمی کند به همین دلیل قاتل خاموش نامیده می شود.
- **تنها در برخی موارد فشارخون با علائمی همچون: سردرد در ناحیه ی پس سر،سرگیجه،تاری دید،طپش قلب،خستگی زودرس،تنگی نفس شبانه ویا هنگام فعالیت،دردقفسه ی سینه،ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب.**

اثرات منفی فشار خون

فشار خون بالا احتمال ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی را افزایش می دهد، همچنین باعث آسیب به عروق چشم ،عروق سرخرگی محیطی میشود .

روش های پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

تغییرات سالم در شیوه زندگی بسیار موثراست، علاوه بر رعایت برنامه غذایی سالم؛ مصرف داروهایی تجویزشده باید دقیق همراه با کنترل فشار خون و انجام ازمایش های لازم باشد.

- **کاهش وزن و کاهش مصرف نمک**
- **ورزش منظم و کاهش استرس**
- **ترک سیگار و مشروبات الکلی**

چه کسانی در معرض خطربیشتری هستند؟؟؟

- وجود سابقه فشارخون درخانواده
- افرادچاق
- افراد بالای ۳۵ سال
- افراد مبتلا به قند خون بالا، نقرس و بیمارهای کلیوی
- افراد با فعالیت جسمانی کم
- مصرف زیاد الکل و مصرف زیاد نمک
- **زنانی که قرص ضد بارداری استفاده میکنندچاق هستنددرطول حاملگی فشار خون بالا بوده است سابقه ی خانوادگی پرفشار خونی داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.**

خود مراقبتی در فشار خون بالا

فشار خون خود را کنترل کنید به یاد داشته باشید هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خود نمیتوانید بگوئید فشار خونتان خوب است.

مصرف چربی(چربی اشباع،چربی ترانس وکلسترول)گوشت قرمز و نمک را کاهش دهید

اگر فشار خون خوبی دارید و احساس سلامتی میکنید به فکر قطع داروها نباشید زیرا وضعیت حاضر به دلیل مصرف داروهاست و قطع و کاهش آنها باعث بروز مشکل میشود.

مصرف میوه ، سبزیجات و غلات سبوس دار وانجام ورزش را افزایش دهید(از بی تحرکی دوری کنید بهتر است هر روز ورزش کنید و از پزشک خود درباره ورزش های مناسب مشورت کنید.

اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس می کنید درارتباط با داروهای مصرفی است(عوارض جانبی)حتما به پزشک خود اطلاع دهید ممکن است عارضه مربوط به دارو نبوده یا شاید نیاز به کاهش مقدارمصرفی دارو یا تعویض بایک داروی بدون عارضه باشد.

به صورت دوره ای چشم خود را توسط متخصص چشرم پزشک مورد ارزیابی قرار دهید.

اگر پزشک برای شما دارویدیورتیک(ادرارآور)تجویزکرده بهتر است صبح یا غروب مصرف شود.