



## فشار خون بالا



بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

واحد آموزش همگانی

کد پمفلت: AH/HE16

### منبع:

کتاب پرستاری برونر و سودارث ( قلب و عروق )

### آدرس:

خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید

اشرفی طبقه همکف - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن: 031-33625081

8. مصرف روزانه نمک را کم کنید ( حدود یک قاشق چای خوری در روز )

9. از مصرف بیش از حد مواد نشاسته ای و قندی ( شیرینی ) که منجر به اضافه وزن می شود ، بپرهیزید .

10. از کشیدن سیگار ، هر گونه توتون و تنباکو بپرهیزید

11. استفاده از ماهی حداقل 2 بار در هفته به صورت بخارپز یا آب پز توصیه می شود .

12. ورزش منظم و مناسب مثل پیاده روی داشته باشید. ( پنج بار در هفته و هر بار نیم ساعت پیاده روی کنید )

13. در صورت چاق بودن ، وزن خود را کاهش دهید .

14. مصرف منابع سرشار از کافئین ( قهوه ، چایی ، شکلات ) را که باعث افزایش فشار خون می شود ، کاهش دهید .

### فشار خون طبیعی و غیر طبیعی در بالغین چقدر است؟

- فشار خون کمتر و یا 12 روی 8 طبیعی است .

- فشار خون 12 - 13.9 روی 8 - 8.9 فشار خون مقدماتی قبل از ابتلا به فشار خون بالاست .

- فشار خون بیشتر از 14 روی 90 را که در دو نوبت اندازه گیری شده باشد ، فشار خون بالا می گویند .

## فشار خون چیست ؟

فشار خون بالا یکی از مهم ترین عامل خطر برای ابتلا و پیشرفت بیماری قلبی و سکته مغزی است . به همین علت باعث ناتوانی و یا مرگ و میر در جهان و نیز در کشور ما می باشد و با کنترل و درمان آن می توان از بروز این عوارض پیشگیری کرد .

فشار خون را قاتل خاموش نیز می نامند زیرا تا مراحل آخر که منجر به سکته قلبی یا مغزی می شود ، اکثرا علامتی ندارد.

**نکته:** فشار خون را باید حداقل سالی یک بار کنترل کنید .

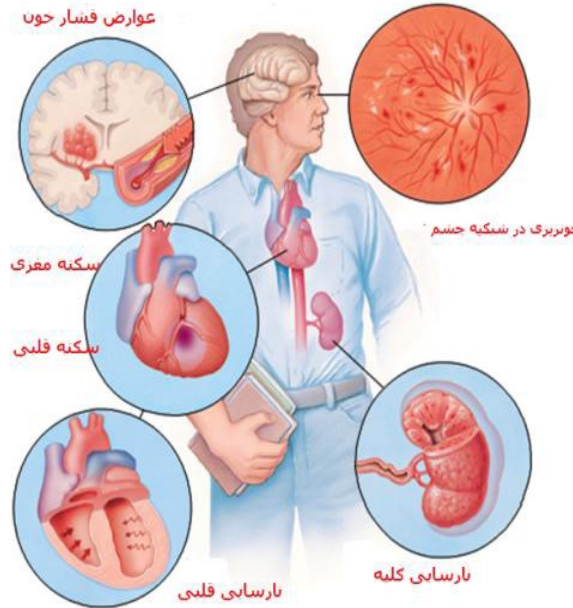
**چه عواملی خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد ؟**

سابقه خانوادگی ، سن بالای ۶۰ سال ، مصرف زیاد نمک ، دیابت ، مصرف دخانیات ، اضافه وزن و چاقی ، مصرف بیش از حد قند و شیرینی ، عدم مصرف میوه و سبزیجات ، مصرف الکل

**فشار خون بالا چه عوارضی دارد ؟**

- سکته قلبی
- سکته مغزی
- بیماری های کلیوی
- مشکلات چشمی

**نکته :** با تشخیص سریع و درمان به موقع فشار خون بالا می توان از بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد .



**علائم فشار خون بالا چیست ؟**

این بیماری می تواند برای سال ها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مثل سردرد ، تاری دید ، خستگی ، سرگیجه خونریزی از بینی ، تنگی نفس ، تهوع و استفراغ ، درد قفسه سینه کوفتگی و سرفه خونی همراه باشد .

**— چه سبزیجات و میوه هایی مصرف کنیم ؟**

مصرف سیر ، گوجه ، تره فرنگی ، شنبلیله ، شوید ، کرفس ، لیموترش ، گلابی ، پیاز و زیتون به کاهش فشارخون کمک می کند .

**توجه :** از مصرف فود سرانه داروهای گیاهی جهت کاهش فشار خون بپرهیزید زیرا تداخل آن با داروهای مصرفی شما می تواند باعث کاهش شدید و فترناک فشار خون گردد .

**چگونه می توان فشار خون بالا را کنترل کرد ؟**

۱. از ایجاد فشارهای عصبی و اضطراب دوری کنید .
۲. از قطع یا تغییر مقدار دارو به طور خود سرانه بپرهیزید .
۳. از مصرف لبنیات پر چرب خودداری کنید .
۴. از مصرف غذاهای شور و کنسرو شده ، چیپس ، نان شور ، خیار شور ، پنیر شور و انواع شورها به دلیل نمک زیاد بپرهیزید .
۵. سعی کنید غذاها را به صورت آب پز یا کبابی مصرف کرده و از سرخ کردن آن ها بپرهیزید .
۶. از مصرف گوشت قرمز پر چرب ، مغز ، دل ، قلوه ، جگر ، سوسیس و کالباس بپرهیزید .
۷. به طور منظم جهت کنترل فشار خون خود ، به پزشک مراجعه کنید .