



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

بیماری فشارخون بالا



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0049

عنوان	بیماری فشارخون بالا
تهیه کننده	گروه آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر شاهین عباس زاده فوق تخصص قلب و عروق	

-ساعد را هم سطح قلب قرار دهید

-کاف را دور بازوی خود ببندید.

- از کاف با اندازه مناسب برای بازوی خود استفاده کنید.

-سپس فشارخون خود را چک کنید.



” سالم و تندرست باشید“

منبع

ترجمه عباسی ایبانه، نوشین. معینی، فیروزه. همکاران(۱۳۹۸).
درسنامه برونر و سودارث ۲۰۱۸ بیماری‌های قلب و عروق، انتشارات
حیدری. ویرایش چهاردهم.

-گوشت سفید مرغ و ماهی استفاده کنید.

-روغن بادام زمینی، سیب، انجیر استفاده نمایید.

-خیار، تمشک، گلابی، تخم کرفس، ساقه و برگ مفید است.

-گیاه جعفری، ساقه و برگ شنبلیله برای کاهش فشارخون مفید است.



-روزانه فشارخون خود را چک کنید.

قبل از اندازه گیری فشارخون به نکات زیر توجه کنید

-جهت اندازه گیری فشارخون می توانید از دستگاه فشارخون دیجیتال ترجیحا" بازویی در منزل استفاده کنید.

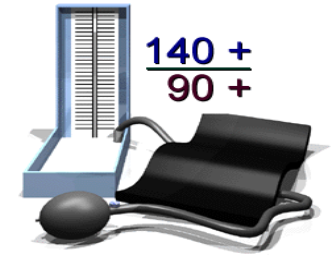
-از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.

-۱۰-۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنید.

تعریف فشار خون بالا

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی.

فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بالامی رود.



فشارخون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ فشارخون بالا می باشد.

عدد ۱۴۰ فشارخون زمان فعالیت قلب را نشان می دهد

عدد ۹۰ نشان دهنده فشارخون استراحت قلب است.

علائم فشارخون (قاتل خاموش)

فشارخون معمولاً علامتی ندارد مگر این که بیماری شدید باشد که علائم زیر را نشان می دهد.



-درد قفسه سینه

-سر درد و سرگیجه

-خونریزی از بینی

-تاری دید

-وزوز گوش ها

عوارض فشارخون

-عوارض قلبی: (ضخیم شدن قلب و نارسایی قلبی)

-عوارض چشمی: (تاری دید و سیاهی رفتن چشمها) و خونریزی

شبکیه

-عوارض مغزی: (سکته مغزی)

-عوارض کلیوی: (کاهش قدرت تصفیه خون و نارسایی کلیوی).

علل افزایش فشارخون

اغلب ناشناخته است. بعضی مواقع سابقه فامیلی دارند.

تعداد کمی از موارد افزایش فشارخون در اثر مشکلات زیر

ایجاد می شود

-بیماری مزمن کلیه

-تنگی سرخرک آئورت

-اختلال در بعضی غدد درون ریز

-تصلب شرایین



درمان و کنترل فشار خون

-آرامش روانی داشته باشید.

-داروهایتان را سر وقت استفاده کنید.



-وزن خود را کاهش دهید.



-سیگار نکشید.



-روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش باید آرام و نرم باشد.

-بهترین ورزش پیاده روی و شنا می باشد.



-رژیم غذایی مناسب داشته باشید.



-رژیم غذایان کم نمک و کم چربی باشد.



-از مواد حاوی پتاسیم و کلسیم به مقدار کافی استفاده کنید.

