

منظور از فشار خون اندازه گیری مقدار فشار خون در شریان ها است که باید زیر ۱۲۰/۸۰ باشد. فشار خون بالاتر از ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ در محدوده طبیعی رو به بالا قرار دارد. فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ فشار خون بالا می باشد. فشار خون بالا، فشار زیادی به رگ های خونی در قلب، مغز، کلیه ها و چشم ها وارد میشود و سبب ایجاد بیماری در این قسمت ها میشود. تنها راهی که می توانید بفهمید فشار خونتان بالا است چک کردن فشار خون است. به تمام افراد بالای ۴۰ سال توصیه می شود حداقل سالی ۵ بار فشار خونشان را چک کنند.

فشار خون در طول روز زیاد و کم می شود و این بستگی به زمان شبانه روز، داروهایی که مصرف کرده اید، تنفس، احساسات، ورزش، خواب و نوع فعالیت شما دارد. این افزایش موقت طبیعی است و زمانی که استراحت می کنید فشار خون شما به حالت طبیعی باز می گردد.

دلایل افزایش فشار خون

- ✗ سیگار کشیدن
- ✗ داشتن اضافه وزن
- ✗ نداشتن فعالیت فیزیکی
- ✗ رژیم غذایی پر نمک
- ✗ مصرف مشروبات الکلی
- ✗ استرس و اضطراب
- ✗ سن بالا
- ✗ عوامل ژنتیکی
- ✗ سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- ✗ بیماری کلیوی مزمن
- ✗ اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

علائم فشار خون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمیدهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که

فشار خون بالا دارند از بیماری خود هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای دانستن وضعیت فشار خون کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علایمی مانند:

- ❖ سردرد شدید
- ❖ سر گیجه
- ❖ مشکلات بینایی
- ❖ درد قفسه سینه
- ❖ تنفس سخت
- ❖ ضربان قلب نا منظم
- ❖ وجود خون در ادرار
- ❖ تعریق

فشار خون بالا بیماری خطرناکی است که می تواند مشکلاتی جدی را برای قلب و عروق شما ایجاد کند و در صورت ادامه

بسمه تعالی



بیمارستان امام حسین (ع)

فشار خون بالا

فشار خون بالا



جهت آموزش عموم مردم

واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان

فروردین ۱۴۰۴

☑ به هیچ عنوان از غذاهای کنسروی، سرخ شده، روغن های حیوانی، شور، ترشی و فست فود استفاده نکنید.

☑ از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید

*** در صورت مشاهده علائمی که در بالا گفته شد، برای کنترل دقیق فشار خود سریعاً به پزشک مراجعه کنید***

منبع:

کتاب پرستاری برونر و سودارث

کتاب خود مراقبتی در بیماریهای مزمن

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقاء سلامت بیمارستان امام حسین (ع) تماس حاصل فرمائید.

۰۲۶-۳۴۱۹۳۲۸۰

یافتن حتی برای سایر قسمت های بدن خطرناک بوده و می تواند باعث مواردی چون:

☞ سکته

☞ نارسایی قلبی

☞ حمله قلبی

☞ نارسایی کلیه

☞ مشکلات بینایی

برای پایین آوردن فشار خون چه کارهایی انجام بدهیم؟

☑ وزنتان را با انجام فعالیت ورزشی سبک مثل پیاده روی و کاهش مصرف غذا، شیرینی و تنقلات کم کنید.

☑ به جای نمک از آبلیمو، آبغوره و آب نارنج استفاده کنید.

☑ غذاها را به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی پخت نمایید.