

## پر فشاری خون چیست؟

پر فشاری خون یعنی مقدار فشار خون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است. فشار خون ، نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه نوشته می شود. عدد اول یا بالا فشار سیستولیک مربوط به زمانی است که قلب دارای فعالیت می باشد و عدد دوم یا پایین دیاستولیک مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب است .



فشار خون طبیعی: فشار خون سیستولیک زیر ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک زیر ۸۰ میلیمتر جیوه می باشد.

فشار خون بالا: فشار سیستولیک شما ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر و فشار دیاستولیک ۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر می باشد .

اگر فشار خون سیستول بالای ۱۸۰ و دیاستول بالای ۱۲۰ میلیمتر جیوه باشد و بیمار علائم سرگیجه و تاری دید پیدا کند باید سریع به اولین مرکز درمانی مراجعه کند .



علت افزایش فشار خون معمولا نا شناخته است. پر فشاری خون در واقع یک قاتل تدریجی و آرام می باشد . از هر ۳ نفر بزرگسال ۱ نفر به پر فشاری خون مبتلا می شود . ولی یادتان باشد درمان فشار خون مشکل نیست.

تغییر سبک زندگی اولین خط درمان پر فشاری خون است .

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند ؟

- ✓ داشتن سابقه فشار خون در خانواده
- ✓ سن بالای ۳۵ سال
- ✓ افراد چاق
- ✓ افراد بدون فعالیت جسمانی
- ✓ افرادی که نمک زیاد مصرف دارند
- ✓ افراد مبتلا به دیابت و بیماری کلیه
- ✓ زنان باردار
- ✓ افرادی که در معرض استرس زیاد قرار دارند
- ✓ مصرف الکل

نشانه های فشار خون بالا چیست؟

سردرد مداوم یا سردردی که با بیدار شدن وجود دارد .

- درد قفسه سینه
- اختلال در تنفس
- سنکوپ
- خونریزی از بینی
- تغییرات بینایی
- سرگیجه مداوم - احساس سبکی در سر
- تاری دید

پر فشاری خون منجر به چه چیزی می شود ؟

- ✓ سکتة مغزی
- ✓ سکتة قلبی و نارسایی قلبی
- ✓ عوارض چشمی
- ✓ نارسایی کلیوی

در رابطه با فشار خون چه کاری میتوان انجام داد؟

تنها راه آگاهی از پر فشاری خون ، چک کردن منظم فشار خون می باشد . از دستگاههای چک فشار خون در منزل استفاده کنید.

قبل از اندازه گیری فشارخون به نکات زیر توجه کنید:

از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از

اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.

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

ترجیحا ساعد را هم سطح قلب قرار دهید.

بازوبند را دور بازوی خود ببندید.

سپس فشارخون خود را چک کنید.





بیمارستان قلب الزهرا و کودکان شهید حجازی

کد: PA-EP-۲۴-۰۰۵



## پر فشار خون چیست؟

منابع: [www.A.H.A.org](http://www.A.H.A.org)

[www.rhc.ac.ir](http://www.rhc.ac.ir)

تنظیم کننده: کیالی - پرستار کلینیک سلامت

ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۹۹



## ❖ مصرف نمک را کاهش دهید.



- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- از مصرف الکل و دخانیات اجتناب کنید.

نیکوتین موجود در سیگار فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد.

- استرس خود را کاهش دهید.
- خواب کافی داشته باشید.

کم خوابی و فشار عصبی فشار خون را بالا می برد.

- غذای حاوی کلسیم و پتاسیم مصرف کنید.

کمبود کلسیم موجب افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری قلبی وعروقی می شود.

تحت نظر پزشک باشید. و داروهای خود را با نظر پزشک مصرف کنید. از مصرف خودسرانه داروهای کاهنده فشار خون بپرهیزید.

- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی داشته باشید بهترین ورزش پیاده روی است.



- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- کاهش وزن نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد.
- کاهش وزن باید به صورت تدریجی و نیم تا یک کیلو در هفته باشد.

- مصرف سبزیجات ومیوه جات را افزایش دهید
- میوه و سبزیجات منابع خوب ویتامین C ، منیزیم وپتاسیم هستند که نقش مهمی در کاهش فشار خون دارند.

- از مصرف غذاهای آماده وکنسروی خودداری کنید.

- برچسب مواد غذای را خوانده و آنهایی که سدیم بالایی دارند را مصرف نکنید.
- از گوشت های چرب ،کره و لبنیات پرچرب پرهیز کنید.

- مصرف گوشت ماهی رادوبار در هفته داشته باشید.
- روغن های زیتون و کنجد مصرف کنید.