

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی قائم (عج)
واحد آموزش بیمار و خانواده

درباره هایپر تانسیون (فشار خون بالا) بیشتر بدانیم...



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: مرداد ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۵



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی
بیمارستان قائم (عج) اتاق ۴ با کادری مجرب روزهای غیر تعطیل
هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ به صورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات
شما می‌باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش
است می‌توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس
زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus.>
2. <https://www.clinicalkey.com>



Hypertension

کنترل کردن فشار خون:

- شما می‌توانید فشار خونتان را در منزل اندازه‌گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.
- در صورتی که فشارخون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید، این کاملاً طبیعی است.
- در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه‌گیری می‌کنید، حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید.

در صورت بروز هر یک از نشانه‌های زیر، به مراکز

درمانی مراجعه کنید:

- سردرد شدید
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه سینه
- عرق کردن، تهوع یا استفراغ
- تنگی نفس
- سرگیجه یا سبکی سر
- درد یا گزگز گردن، فک، شانه یا بازو
- بی‌حسی یا ضعف در بدن
- غش کردن
- مشکل در بینایی
- سردرگمی
- مشکل در صحبت کردن



مددجوی گرامی؛ این برگه شامل نکاتی در رابطه با بیماری فشارخون بالا و ارائه راه کارهایی جهت کنترل این بیماری می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



فشار خون چیست؟

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره ی رگ های خونی است که به صورت دوعدد ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته می شود. گاهی اوقات به صورت ۱۲/۷ گفته می شود.

آیا می دانید فشار خون بالا، به چه فشار خونی گفته می شود؟

فشار خون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است؛ البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

خطراتی که فشار خون بالا سبب آن می شود:

سکته ی مغزی، حمله ی قلبی، نارسایی قلبی، بیماری های کلیوی و مرگ زودرس



پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید:

داروها: مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش فشار خون و کنترل آن می شود.

رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی: علاوه بر مصرف داروها، شما می توانید با تغییر در شیوه ی زندگی و رژیم غذایی، فشارخون خودتان را کنترل کنید.

*** مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید:**

مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک می کند.



* به یاد داشته باشید که مصرف زیاد و مداوم موز می تواند باعث یبوست شود.

*** از لحاظ جسمانی فعال باشید:**



روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.

*** استرس را کنترل کنید:**



با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.

*** سیگار نکشید:**



اگر سیگار می کشید، هرچه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.

*** وزن مناسب داشته باشید:**



اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

*** مصرف نمک را محدود کنید:**



کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز