

پرفشاری خون



پرفشاری خون = قاتل خاموش را جدی بگیریم

پرفشاری خون

**فشار خون بالا، شایع ترین بیماری عروقی است و علت عمده
سکته های قلبی، مغزی و نارسایی کلیه محسوب می شود.**



تعداد زیادی از افراد از بالا بودن فشار خون خود اطلاع ندارند.

فشار خون طبیعی ۸۰/۱۲۰ میلیمتر جیوه می باشد.

فشار خون مساوی یا بیشتر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه،
فشار خون بالا می باشد.



علائم بیماری فشار خون بالا چیست؟

سردرد ، سرگیجه ، گر گرفتگی

اختلالات بینایی و شنوایی

تهوع و استفراغ

تپش قلب

دلایل فشار خون بالا چیست؟

فشار خون اولیه
(ارثی)

سیگار و دخانیات

کم تحرکی و چاقی

بیماری های
عروقی و کلیوی

مصرف برخی
داروها و مسکن ها

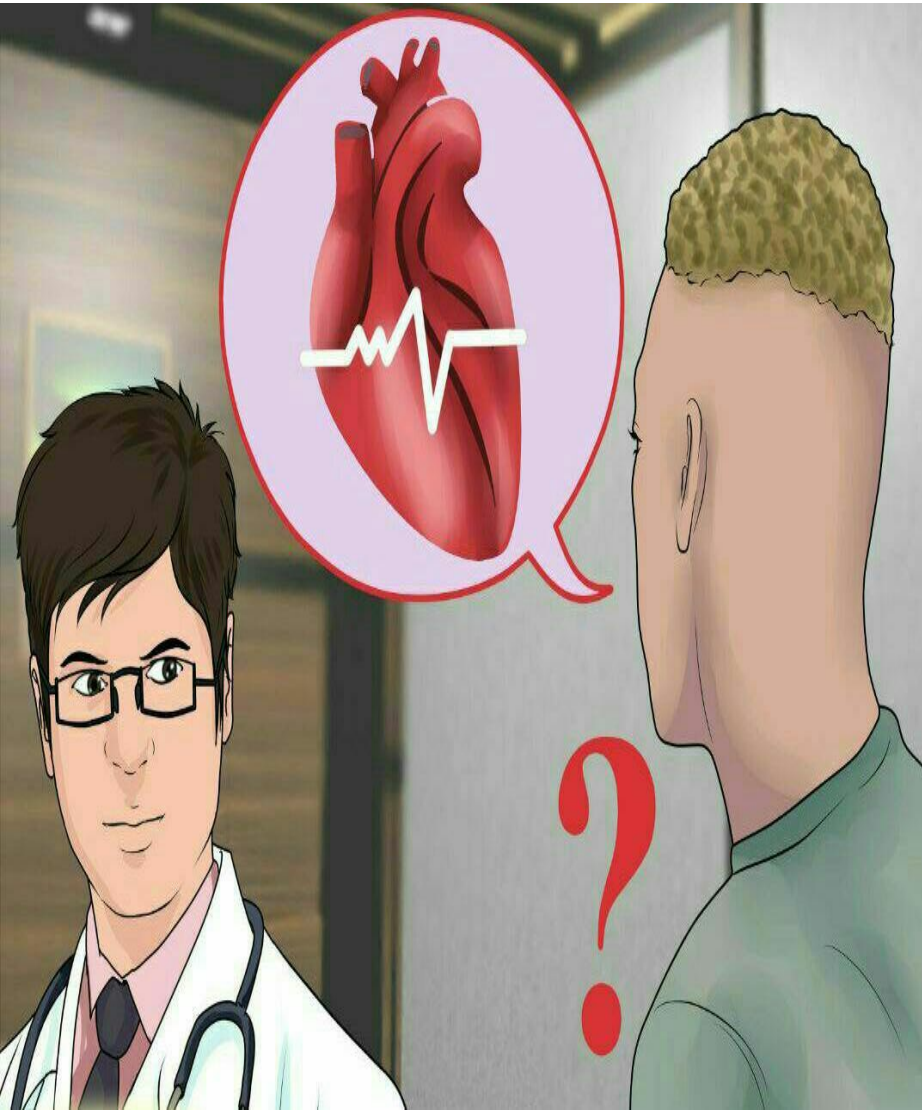
تغذیه نامناسب

استرس های
محیطی

شیوع فشار خون بالا در افراد چاق ۳ برابر بیش از افراد غیر چاق است.



عادات مضر برای قلب



❖ پر خوری

❖ عدم فعالیت

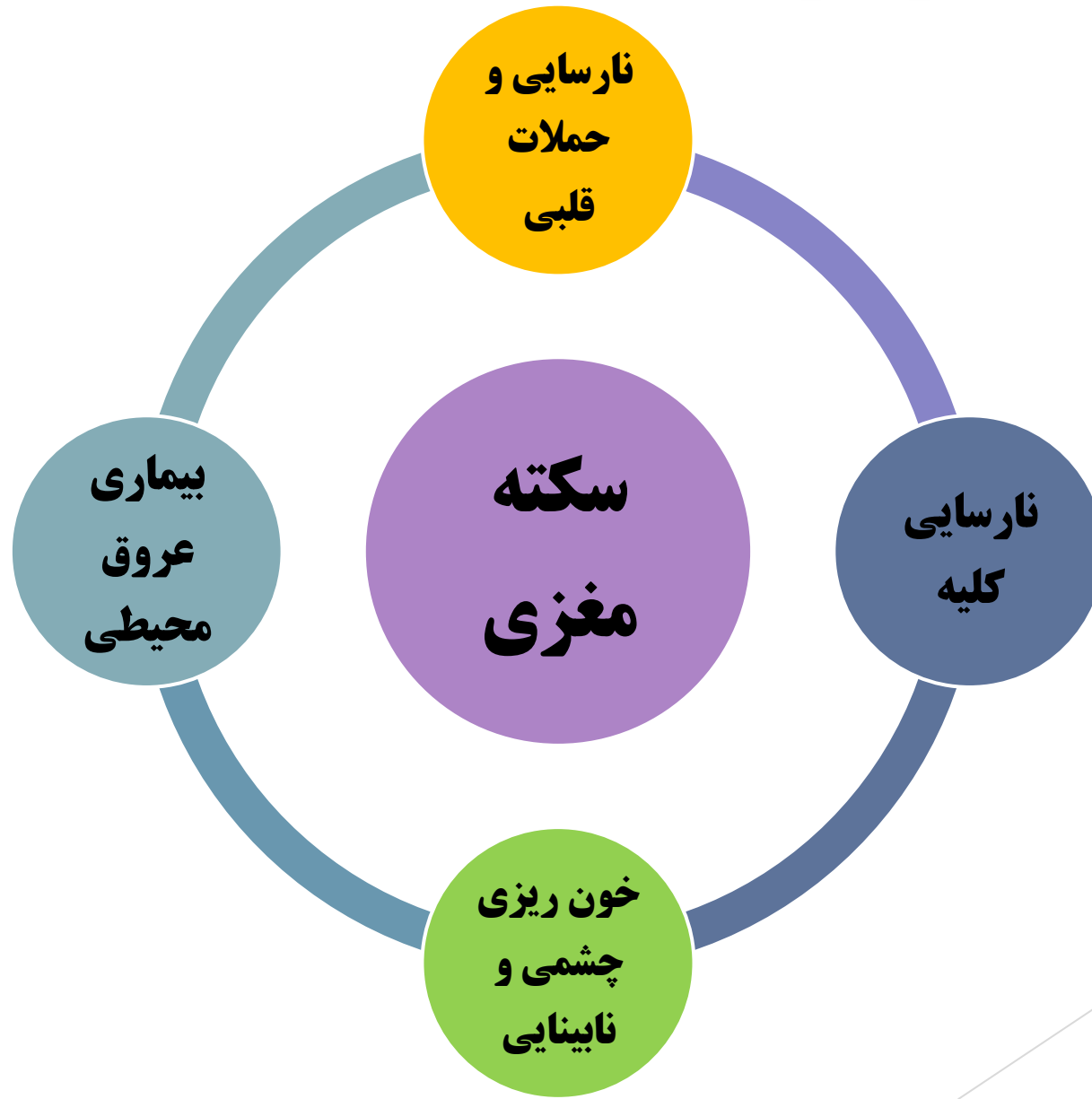
❖ ساعت کاری نامنظم

❖ مصرف کم میوه و سبزی

❖ بی توجهی به مشکلات روحی

❖ عدم توجه به بهداشت دهان و دندان

عوارض فشار خون بالا



کنترل فشار خون حداقل هر سال یکبار مهم است



افراد در معرض خطر فشار خون بالا

سابقه خانوادگی فشار خون
بالا

سابقه بیماری
کلیوی

کم تحرک و
چاق

بیماران
دیابتی

افراد
سیگاری

علل عدم پاسخ به درمان

▶ عمل نکردن به توصیه های پزشک معالج

▶ عدم مصرف صحیح دارو

▶ اضافه وزن زیاد

▶ تغذیه نامناسب و استفاده بیش از حد نمک



با کاهش مصرف نمک ممکن است نیاز شما به داروهای فشار خون کاهش یابد.





اقدامات پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

آموزش جامعه در
مورد اهمیت بیماری

نداشتن علایم

اندازه گیری
فشار خون حداقل
سالی یکبار

اقدامات پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

کاهش مصرف نمک و
محدودیت مصرف چربی

افزایش مصرف میوه و
سبزی های تازه

پیشگیری از چاقی

افزایش فعالیت بدنی

دوری از سیگار

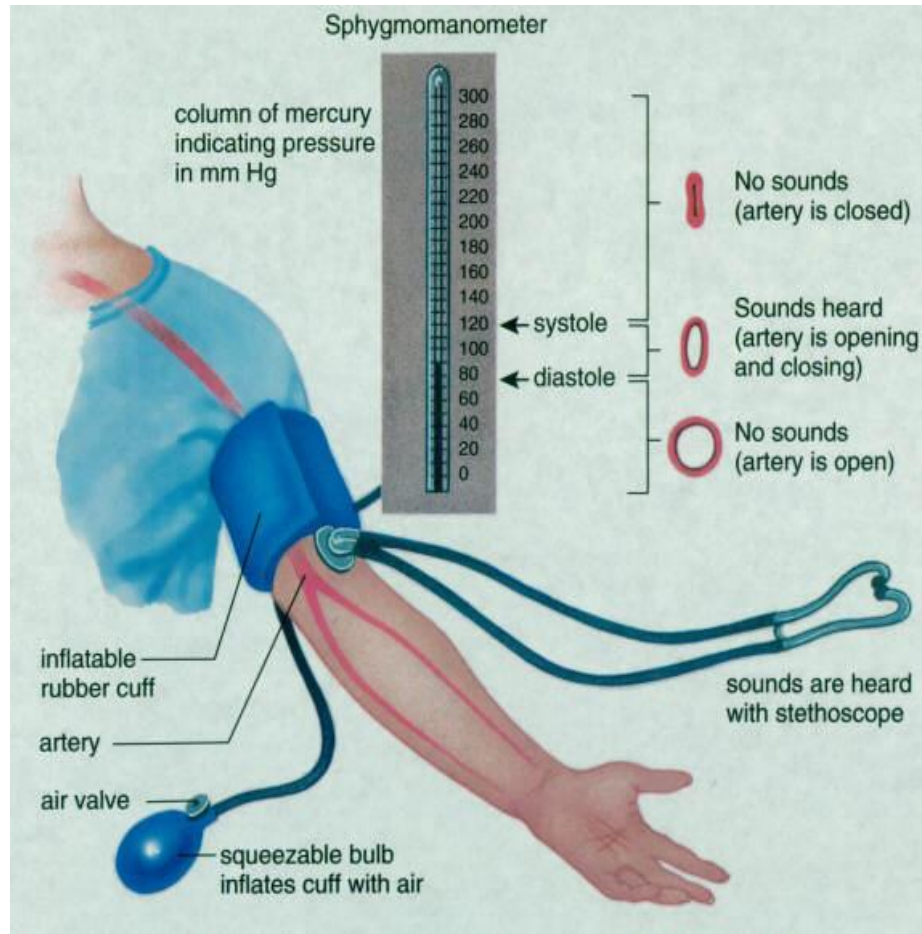
نکات مهم در گرفتن فشار خون

- ▶ **وضعیت بیمار:** در حالت نشسته روی صندلی ، دست راست روی تکیه گاهی و در سطح قرار داشته باشد.
- ▶ **از ۳۰ دقیقه قبل** سیگار و کافئین استفاده نکرده باشد.
- ▶ **حداقل بیمار ۵ دقیقه قبل** از گرفتن فشار خون استراحت کرده باشد .

روش اندازه گیری فشارخون

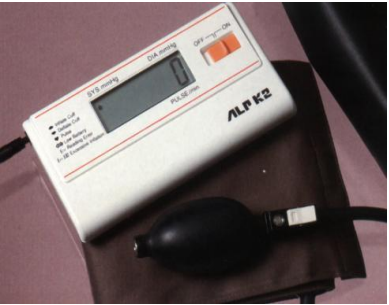
روی تخت خوابیده یا روی صندلی بنشینید.

بازو بند دستگاه را ۲ تا ۳ بند انگشت بالای آرنج به بازو ببندید.



روش اندازه گیری فشار خون

۱. در صورت داشتن فشار سنج دیجیتالی فقط دکمه روشن شدن آن را بزنید و اجازه دهید فشار خون اندازه گیری شود.



۲. در صورت داشتن فشار سنج عقربه ای یا جیوه ای، نبض دست مورد نظر را پیدا و گوشی را روی شریان بازویی قرار دهید.



روش اندازه گیری فشارخون :

۳. فشار سنج را بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلی متر جیوه باد کنید.

به درجه دستگاه نگاه و به آرامی با پيچاندن پيچ تنظيم هوای دستگاه ، هوا را خارج کنید. اولین صدای نبض ، فشار خون ماکزیمم (حداکثر) و آخرین صدا فشار خون مینیمم (حداقل) است.





**آموزش نحوه اندازه گیری فشار خون را می توانید در کلینیک سلامت قائم بیاموزید
روزهای سه شنبه ها ساعت ۸ تا ۱۰**

**درمانگاه بیمارستان قائم (عج)
تلفن: ۰۵۱-۳۸۰۱۲۵۵۱**



**مشاوره و راهنمایی در ارتباط با
بیماریهای قلب - داروهای قلبی و
فشار خون**

**توسط پرستاران مجرب روزهای
سه شنبه ها ساعت ۸ تا ۱۰**

**در مانگاہ بیمارستان قائم (عج)
تلفن: ۰۵۱-۳۸۰۱۲۵۵۱**