

فشار خون بالا:

فشار خون بالا عبارتست از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی. فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بالا می رود.

فشار خون بالاتر از ۱۴ روی ۹ فشار خون بالا میباشد. عدد ۱۴ فشار خون زمان فعالیت قلب را نشان میدهد و در اصل ۱۴۰ است عدد ۹ نشان دهنده فشار خون استراحت قلب است و در اصل ۹۰ میلی متر جیوه است.

فشار دیاستولیک (میلی متر جیوه)	فشار سیستولیک (میلی متر جیوه)	
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	فشار خون طبیعی
۸۰ تا ۸۹	۱۲۰ تا ۱۳۹	در آستانه افزایش
۹۰ تا ۹۹	۱۴۰ تا ۱۵۹	افزایش فشارخون (مرحله ۱)
۱۰۰ یا بیشتر	۱۶۰ یا بیشتر	افزایش فشارخون (مرحله ۲)

فشار خون، کشنده بی سروصدا

فشار خون معمولا علامتی ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد که علائم زیر را نشان میدهد:

درد قفسه سینه، سردرد و سرگیجه، خونریزی از بینی، تاری دید، وزوز گوشها، زود به نفس افتادن و ضعیف شدن.

عوارض فشار خون

عوارض قلبی: باعث ضخیم شدن قلب و نارسایی قلب میشود.

عوارض چشمی: تاری دید و سیاهی رفتن چشمها

عوارض مغزی: سکته مغزی

عوارض کلیوی: باعث پاره شدن مویرگهای کلیه میشود و فرد دچار خونریزی در ادرار میشود.

علل افزایش فشار خون

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد افزایش فشار خون در اثر مشکلات زیر ایجاد میشود.

بیماری مزمن کلیه، تنگی سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی غدد درون ریز و تصلب شرایین.

درمان و کنترل فشار خون

-آزمایش 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 است.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان امام موسی کاظم (ع)
شهرستان زرین دشت

خود مراقبتی در بیماری فشار خون



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	خودمراقبتی در بیماری فشار خون
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	طاهره رستمی (کارشناس پرستاری)
کد پمفلت	EMKP-HE-006-00
سال تهیه	۱۴۰۲
ناظر کیفی	دکتر حامد کریمی (متخصص قلب و عروق)
QR CODE	

قبل از اندازه گیری فشار خون به نکات زیر توجه کنید:

جهت اندازه گیری فشار خون می توانید از دستگاه فشار خون دیجیتال در منزل استفاده کنید.

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

۵-۱۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنید.

ساعد را هم سطح قلب قرار دهید. کاف را دور بازوی خود ببندید سپس فشار خون خود را چک کنید.



رژیم غذایی کم نمک و کم چرب باشد.

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

گوشت سفید مرغ و ماهی استفاده کنید.

روغن بادام زمینی، سیب و انجیر و خیار، تمشک و گلابی و تخم کرفس، ساقه و برگ گیاه جعفری، ساقه و برگ شنبلله برای درمان فشار خون مفید است.

روزانه فشار خون خود را چک کنید.

