



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

فشار خون بالا



Ma-Ed-Pa-D- ۳-۱۱۱
واحد آموزش سلامت
۱۳۹۳

روش:

- بطور متوسط گرفتن فشار خون حداقل دو بار انجام می شود.
- ابتدا فشار هر دو بازو را بگیرید و در صورت تفاوت از بازوی با فشار بالاتر استفاده کنید.
- بیمار مبتلا به فشار خون بالا باید از اندازه عددی فشارخون خود آگاه باشد و حتما در منزل با داشتن دستگاه اندازه گیری فشار خون، فشارخون خود را بطور مداوم اندازه گیری و یادداشت نماید.



آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به
چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی
تلفن: ۶۶۴۰۵۷۰۵-۸ ۶۶۴۶۵۳۵۵
نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱

www.Madaen.hospital.ir

■ استفاده از رژیم غذایی که شامل حبوبات و ماهی و غذای کم چرب و نان سبوس دار و میوه جات و سبزیجات کمک بسیار زیادی در پایین آوردن فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا می کند.

■ درمان دارویی نیز توسط پزشک مربوطه توصیه می شود که حتما در صورت استفاده از یک داروی خاص به عوارض جانبی آن باید توجه شود.

"تنها راه آگاهی از پرفشاری خون،

اندازه گیری منظم فشار خون می باشد"

نکاتی که باید هنگام اندازه گیری فشار خون رعایت شود:

۱- از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون جلوگیری شود.

۲- سعی شود که ۱۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنید.

کنترل فشار خون :

▪ به راحتی در حالی که ساعد هم سطح قلب قرار گرفته بنشینید.

تعریف:

فشار خون یا هایپرتانسیون عبارت است از نیرویی که از طرف خون در برابر دیواره عروق وارد می شود و به صورت دو عدد مانند ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه نوشته می شود. هر دو مورد فشار خون سیستولیک (عدد بالاتر) و دیاستولیک (عدد پایین تر) مهم است. اما در افراد ۵۰ سال به بالا فشار سیستولیک مهم است. فشار سیستولیک فشار خون در رگها در اثر ضربان قلب است. فشار دیاستولیک فشار خون در رگهاست زمانی که قلب در بین ضربانات در حال استراحت است.

طبقه بندی فشارخون:

فشار خون	فشار سیستولیک	فشار دیاستولیک
طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله قبل از فشار خون بالا	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	بین ۸۰ تا ۸۹
مرحله اول فشار خون بالا	بین ۱۴۰ تا ۱۵۹	بین ۹۰ تا ۹۹
مرحله دوم فشار خون بالا	بیشتر از ۱۶۰	بیشتر از ۱۰۰

عوامل موثر بر فشار خون:

✗ جنس: زنان افزایش فشارخون را بهتر از مردان تحمل کرده و میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی کمتری دارند.

✗ سن: فشار خون تمایل به افزایش پیشرونده با سن دارد.

✗ محیط: بعضی از عوامل محیطی در ایجاد فشار خون بالا دخیل هستند. از جمله میزان مصرف نمک - چاقی - شغل - مصرف الکل - تعداد افراد خانواده و زندگی در محیط های پر جمعیت.

✗ استعمال سیگار بطور حاد بدلیل نیکوتین موجود در آن قادر به بالا بردن فشار خون است.

✗ مطالعات علمی نشان داده است که اشخاص در معرض استرس های مکرر بیش از افراد مشابه بدون استرس دچار افزایش فشارخون می گردند.

✗ افزایش وزن نیز میزان فشار خون را افزایش میدهد.



اثرات فشارخون بالا:

- سکتة مغزی
- نارسایی قلبی
- حمله قلبی ، آنژین قلبی
- نارسایی کلیوی
- بیماری سرخرگ های محیطی

پیشگیری و درمان:

در تمام بیماران مبتلا به فشار خون بالا اقدامات درمانی غیر دارویی توصیه می شوند که عبارتند از:

- ☐ رهایی از استرس
- ☐ تغییر در رژیم غذایی
- ☐ ورزش منظم
- ☐ کاهش وزن در افراد چاق .
- ☐ تغییر در رژیم غذایی شامل کاهش در مصرف نمک و محدودیت در مصرف کلسترول و چربیهای اشباع شده توصیه می شود.
- ☐ فعال بودن از نظر فعالیت جسمانی
- ☐ بدانید فشارخون شما باید به چه میزانی باشد و فشارخونتان را در این میزان حفظ کنید .