

برای پیشگیری از فشار خون چه کار باید کرد؟

(۱) غربالگری فشار خون:

با غربالگری فشار خون، از بیماری خود در مراحل اول و قبل از ایجاد عوارض خطرناک و جبران ناپذیر پیشگیری نماییم.

متأسفانه این بیماری هیچ علامتی ندارد و تنها با اندازه گیری فشارخون با فشار سنج میتوان به ابتلا به این بیماری خطرناک پی برد.

همه بیماران بالای ۲۵ سال که به هر دلیلی به پزشک مراجعه مینمایند باید فشار خونشان اندازه گیری شود و نباید منتظر علائمی مانند سردرد، سرگیجه، تهوع و تاری دید باشیم.

(۲) اصلاح شیوه زندگی:

فعالیت بدنی: افزایش فعالیت بدنی به میزان ۳۰-۴۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته باعث پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون میشود.

ترک سیگار و الکل



دکمه زندگی خود را روشن کنید

ترک سیگار
می تواند مهمترین تصمیم زندگی شما باشد



۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه
در کاهش وزن موثر است.

فشار خون بالا را، کشنده خاموش مینامند

اگر پرفشاری خون خود را کنترل نکنیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

- (۱) سکته مغزی
- (۲) سکته قلبی
- (۳) نارسایی کلیه
- (۴) بیماری سرخرگ های محیطی (آنوریسم آئورت)
- (۵) آسیب به شبکه چشم و کوری

چه کسانی بیشتر در معرض پرفشاری خون قرار میگیرند؟

- سن بالای ۳۵ سال
- سابقه خانوادگی
- جنس مذکر
- افزایش کلسترول خون
- چاقی
- کم تحرکی
- سیگار و الکل
- استرس (فشارهای روحی و عصبی)
- دیابت، نقرس، بیماری کلیوی
- برنامه غذایی نامناسب
- زنان حامله

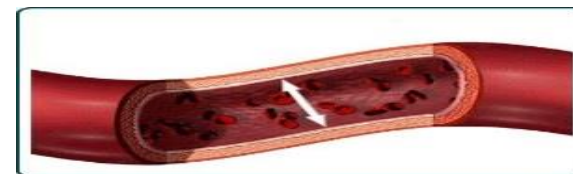
زنانی که قرص های ضد بارداری استفاده میکنند

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح
در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه
فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱



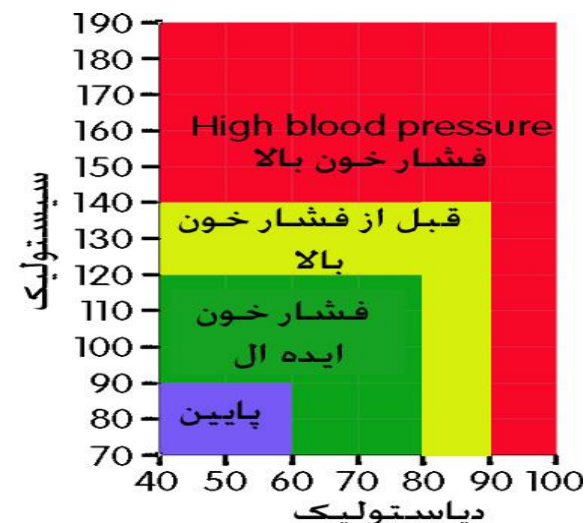
فشار خون چیست؟

فشار خون فشاری است که از طرف بطن چپ قلب به خون وارد میشود تا آن را به سرخرگ آئورت هدایت نماید. این فشار از دو فشار سیستولی و دیاستولی تشکیل شده است.



پرفشاری خون چیست؟

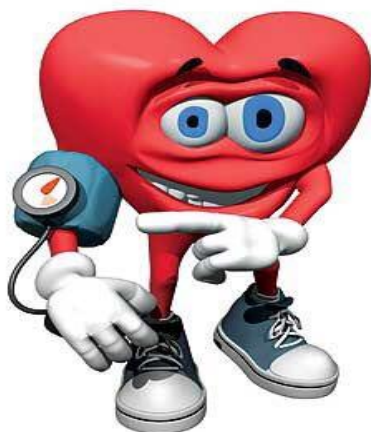
افزایش فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ میلی متر جیوه یا افزایش فشار خون دیاستولیک بالای ۹۰ میلی متر جیوه. یا در لفظ عامی فشار خون بیشتر از ۱۴/۹ را پرفشاری خون میگویند.





بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

راهنمای خودمراقبتی و پیشگیری از پرفشاری خون



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت: ۱.Pa.P-E۳۶.AH

سایت مرکز: www.amiralmomeninhospital.com

بازنگری: بهار ۱۴۰۴

استرس و اضطراب را کاهش دهیم:

- ✓ عوامل استرس زای محیط خود را بشناسیم.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط های پر استرس اجتناب کنیم.
- ✓ مهارت های پیشگیری و کنترل استرس را بیاموزیم و به کار بندیم.

۳) کنترل و کاهش وزن:

چربی اضافی ذخیره شده در بدن، به ویژه چربی شکمی میتواند فشار خون را افزایش دهد.



در طول یک هفته، ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم کاهش وزن ایجاد کنید. کاهش وزن نه تنها یکی از موثرترین درمان های غیر دارویی برای مبتلایان به فشار خون بالا است، بلکه اثر دارو درمانی را نیز در کاهش فشار خون تشدید میکند

۴) فشار خون خود را به طور مرتب اندازه گیری کنیم:

کسانی که دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا هستند و همچنین افراد مبتلا به فشار خون بالا، باید به طور منظم برای اندازه گیری فشار خون خود به پزشک مراجعه کنند.

منبع: مدیریت پرفشاری خون (مریم اقبالی)

پزشک مشاور: خانم دکتر یلدا کیانی (متخصص قلب و عروق)

مشاور تغذیه: علیرضا تقدیسی (کارشناس تغذیه)

طراحی و تنظیم: مسئول آموزش سلامت

رژیم غذایی:

مصرف نمک را کاهش دهیم.



مصرف ماهی را در برنامه غذایی خود بگنجانیم.



مصرف میوه و سبزیهای تازه را افزایش دهیم.



شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنیم.



مصرف چربی های مضر را کاهش دهیم.



حبوبات و غلات کامل مصرف نماییم.

