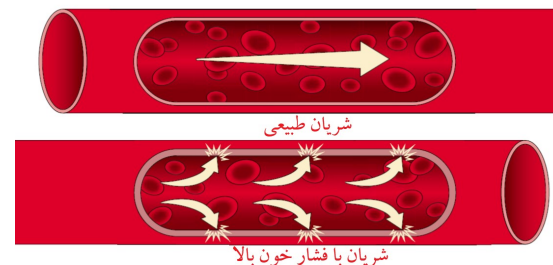


فشار خون چیست؟

با هر تپش قلب، خون از طریق یک شبکه‌ی عروقی که شریان نامیده می‌شوند به کل بدن شما پمپ می‌شود. با هر تپش، خون به دیواره‌ی شریان‌ها برخورد می‌کند. قدرت این برخورد فشار خون نامیده می‌شود. وقتی که فشار وارد بر دیواره‌ی عروق از میزان توصیه شده بالاتر باشد به آن فشار خون بالا گفته می‌شود.



فشار خون چگونه خوانده می‌شود؟

فشار خون با دو عدد نوشته می‌شود مانند ۱۲۰/۷۵ و واحد آن میلی‌متر جیوه است. عدد اول مربوط به فشار ایجاد شده در زمان انقباض قلب (فشار سیستولیک) و عدد دوم مربوط به فشار ایجاد شده در زمان استراحت قلب (فشار دیاستولیک) است.



چه عواملی باعث افزایش فشار خون می‌شود؟



بسیاری از افراد نمی‌دانند که فشار خونشان بالاست چون این بیماری علامت ندارد. به همین دلیل به فشار خون بالا «قاتل خاموش» می‌گویند.

تنها راه تشخیص فشار خون بالا، مراجعه به پزشک یا پرستار و اندازه‌گیری فشار خون است.

فشار خون بالا ممکن است به شریان‌ها آسیب وارد کند و خطر حمله‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی، نارسایی قلبی و آسیب به چشم و کلیه را افزایش دهد.

فشار خون ایده‌آل چقدر است؟

برای بیشتر افراد فشار خون ایده‌آل ۱۲۰/۷۵ یا کمتر از آن است. اگر داروی کاهنده‌ی فشار خون مصرف می‌کنید؛ میزان

هدف فشار خون ۱۳۰/۸۰ است.

البته فشار خون ایده‌آل برای هر فرد متفاوت از دیگری است و بستگی به عوامل زیادی دارد. مثلاً خطر بروز حملات قلبی و مغزی مدنظر قرار می‌گیرد.

توصیه‌هایی برای کنترل فشار خون

ترک سیگار

• ترک سیگار بهترین کاری است که می‌توانید برای حفظ سلامت و کنترل فشار خون انجام دهید.

غذای مناسب

• مواد غذایی طبیعی استفاده کنید. غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، کنسرو و ... کمتر استفاده کنید.

• برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک، شکر و چربی‌های اشباع آن‌ها کم است.

محدودیت نمک

• نمک را محدود کنید. نمکدان روی سفره نگذارید.
• هنگام آشپزی به جای نمک از ادویه، فلفل، سیر، لیمو و سرکه استفاده کنید.

ترک الکل

• الکل ننوشید. نوشیدن الکل برای سلامت مضر است و سبب افزایش فشار خون، افزایش کلسترول و افزایش وزن می‌شود.

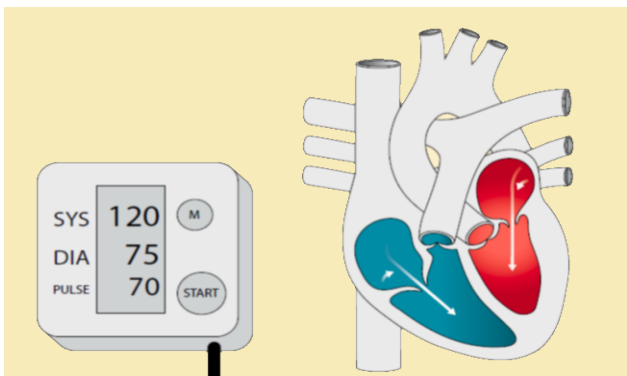
افزایش تحرک

• کمتر بنشینید و تا جایی که امکان دارد به جای استفاده از ماشین پداده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید.
• به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

پرفشاری خون و راه‌های کنترل آن



گروه هدف: عموم افراد جامعه

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

واحد آموزش سلامت

سارا عموی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری

اردیبهشت ۱۴۰۰

- دو هفته قبل از اینکه داروهایتان تمام شود؛ نسخه‌ی جدید را دریافت کنید.
- اگر از مکمل‌ها و داروهای گیاهی استفاده می‌کنید به پزشک خود اطلاع دهید تا از بی‌ضرر بودن آن‌ها اطمینان یابید.

منبع:

www.heartfoundation.org

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد با واحد آموزش بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه کنید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

- یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید.
- هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید. در صورت انجام ورزش در دوره‌های کوتاه (۵ تا ۱۵ دقیقه‌ای) دفعات آن را در روز بیشتر کنید.

کاهش وزن

- هنگامی که گرسنه هستید یک لیوان آب بنوشید
- گاهی گرسنگی با تشنگی اشتباه گرفته می‌شود.
- آرام غذا بخورید زیرا از زیاد خوردن پیشگیری می‌کند.
- جای نوشیدنی‌های شیرین مثل نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، آب بنوشید.
- از یک بشقاب کوچک استفاده کنید و هنگام غذا خوردن بنشینید.
- غذا را با حجم کم بخورید.
- سبزیجات بدون نشاسته مصرف کنید.

کنترل استرسی

- هر روز ورزش‌های مفرح انجام دهید.
- به خودتان استراحت بدهید.
- هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.
- در مورد احساسات خود صحبت کنید.
- موسیقی آرام‌بخش گوش کنید و تمرینات تنفسی انجام دهید.

مصرف داروها

- داروهای کاهنده‌ی فشار خون خطر سکته‌ی قلبی و مغزی را کاهش می‌دهند. بدون اجازه‌ی پزشک آن‌ها را قطع نکنید یا تغییر ندهید.
- داروهای خود را بشناسید یا عملکرد و عوارض جانبی آن‌ها آشنا باشید.
- برای اینکه داروهای خود را درست سر وقت مصرف کنید از یادآور استفاده نمایید.