



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی کیلان

بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

در مورد فشار خون چه می دانید؟



یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

با همکاری درمانگاه تخصصی

گروه هدف: آموزش همگانی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری و ویرایش ۱۴۰۴/۰۲/۲

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگهای خونی وارد می کند که به صورت دو عدد ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته می شود.. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها و معده و وارد می کند.

فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشار خون بالا، زمانی تأیید می شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشار خون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.



برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به توصیه های زیر توجه کنید:

- اگر اضافه وزن دارید
- وزن خود را کم کنید bmi (توده بدنی) شما باید بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۵ باشد
- از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
- اگر سیگاری هستید ترک کنید
- ترک سیگار
- حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری کنید. در صورت ابتلا به فشار خون بالا زیر نظر پزشک معالج خود به طور منظم، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.
- به جای گوشت قرمز از گوشت سفید استفاده کنید.
- مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک می کند.
- هر روز از میوه جات و سبزیجات تازه و فراوان مصرف کنید.
- حداقل هفته ای یک بار ماهی مصرف کنید.
- به جای استفاده از هرگونه غذای سرخ شده ویا آماده از غذاهای آب پز ویا کباب شده بدون نمک مصرف کنید.



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

کتاب پرستاری برونر و سودارث-قلب و

عروق، ۲۰۱۹

آدرس بیمارستان:

آستارا-خیابان پاسداران-فلکه پرستار-بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

شماره تماس: ۰۱۳۴۴۸۳۶۶۶۲/۴



آدرس سایت بیمارستان:

<https://www.gums.ac.ir/astarah>

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید:

- سردرد شدید
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه سینه
- عرق کردن، تهوع یا استفراغ
- تنگی نفس
- سرگیجه یا سبکی سر
- درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
- بی حسی یا ضعف در بدن
- مشکل در بینایی
- سردرگمی
- سایر عوارض



مصرف میوه و سبزی

ورزش

نمک کمتری بخورید بیشتر از یک



قاشق چایخوری نمک در روز
نخورید به جای نمک در غذا از
چاشنی هایی نظیر فلفل
سبز، پیاز، آبلیمو یا لیمو ترش استفاده
کنید. از خوردن غذاهای شور، سوسیس، خیار شور،
کالباس، کنسروها خودداری کنید.

- از استرس پرهیزید زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.
- ورزش هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- مصرف صحیح و به موقع داروهای که پزشک برای شما تجویز کرده است باعث کاهش فشار خون و کنترل آن می شود.

کنترل مرتب فشار خون