



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## فشار خون بالا



تهیه کننده: فاطمه عباسپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۴

تاریخ بازبینی چهارم: پاییز ۱۴۰۱

تأیید کننده علمی: سرکار خانم دکتر منجذب

متخصص بیماری های داخلی

**دارو:** داروی های متنوعی برای درمان فشار خون بالا وجود دارد که پزشک با توجه به شرایط بیمار داروی لازم را تجویز خواهد کرد.

هیچ گاه داروهای ضد فشار خون خود را بدون مشورت با پزشک قطع یا کم نکنید.

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-بیمارستان  
حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های جراحی شهید رجایی  
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱  
سایت: [WWW.rajaeehosp.ac.ir](http://WWW.rajaeehosp.ac.ir)، لینک راهنمای مراجعین  
منبع: بروزر سودارث ۲۰۱۸

با آرزوی سلامتی و تندرستی



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

**انجام فعالیت های بدنی و ورزشی:** حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. درباره نوع فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. فعالیت های مناسب مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، باغبانی می باشد.



**ثابت نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی:** اگر وزن تان زیاد است آن را کاهش دهید و به تدریج خود را به وزن ایده آل برسانید.

**ترک سیگار:** سیگار نکشید چون احتمال بروز این بیماری را بالا می برد. الکل مصرف نکنید. میزان مصرف کافئین خود را محدود کنید.



**کاهش استرس:** میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید. خوش خلق باشید و عصبانی نشوید با فعالیت هایی مانند گوش دادن به موسیقی، مشغول شدن به کار مورد علاقه یا ورزش یوگا بر استرس های خود غلبه کنید.

## افزایش فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن و به دیواره ی عروق وارد می شود . افزایش فشار خون کلمه ای است برای فشار خونی که به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد.

فشارخون طبیعی معمولا ۱۲۰/۸۰ است.

فشار خون مرزی بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۹۰ است .

بیماری فشار خون به زمانی گفته می شود که فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ باشد . در صورت ابتلا به بیماری قند یا بیماری کلیه ، فشار خون ۱۳۰/۸۰ به بالا بیماری محسوب می شود.

## چگونه فشار خون اندازه گیری می شود ؟

اندازه گیری فشار خون کاری ساده و بدون درد است.



برای آنکه فشار خون صحیح بدست آید باید موارد زیر رعایت نمود :

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون نباید سیگار یا قهوه مصرف کرده باشید. مصرف این موارد باعث بالا رفتن موقتی فشار خون می شود.

- قبل از اندازه گیری فشار خون ادرار کنید. پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشار خون می شود.
- حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون نشسته باشید . حرکت و فعالیت می تواند باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشار خون شود.

## چگونه افزایش فشار خون اتفاق می افتد ؟

- افزایش سن – چاقی – چربی خون بالا
- وجود سابقه فامیلی فشار خون بالا
- مصرف نمک زیاد در غذا
- مصرف دخانیات چه سیگار و چه قلیان
- تنش های روحی و روانی زیاد در زندگی روزمره
- یکی از چیزهای مخرب در مورد فشار خون بالا این است که شما می توانید آن را برای مدت طولانی بدون علامت خاصی داشته باشید و به همین دلیل مهم است که حتما حداقل سالی یک بار فشار خون خود را کنترل نمایید.

## اگر علائمی داشته باشید ممکن است موارد زیر باشند:

- سردرد – سرگیجه
- درد ناحیه قفسه سینه و تنگی نفس به خصوص در حین فعالیت
- احساس کوفتگی و خستگی زودرس
- خون دماغ

## چرا افزایش فشار خون یک مشکل محسوب می شود ؟

ازدیاد فشار خون درمان نشده احتمال آسیب به سایر اعضا مثل قلب – مغز – کلیه – چشم را افزایش می دهد.

**قلب :** این عضو که خون را به درون رگ ها می فرستد در اثر زیادی فشار خون باعث افزایش فعالیت می شود و حتی به خاطر جبران فشار وارده به آن بزرگ شده و نهایتا نمی تواند کار خود را به خوبی انجام دهد و نارسا می شود.

**مغز :** فشار خون بالا می تواند منجر به لخته شدن خون و مسدود کردن عروق مغزی و پاره شدن آنها شده و سکتة مغزی رخ دهد.

**کلیه :** زیادی فشار خون باعث افزایش فشار در رگ های کلیه و نهایتا نارسایی آن می شود.

**چشم :** خون ریزی در چشم و اشکالات بینایی از جمله عوارض فشار خون می باشد.

## بیماری فشار خون چگونه درمان می شود ؟

اساس درمان این بیماری تغییر در عادات زندگی روزانه و مصرف دارو است.

## عاداتی که برای کاهش فشار خون باید رعایت شود

### عبارتند از :

**رژیم غذایی مناسب و سالم :** از رژیم غذایی کم چربی ، کم شیرینی ، و بدون گوشت قرمز استفاده نمایید و به جای آن از میوه جات – سبزیجات – و لبنیات کم چرب استفاده نمایید . همچنین از حبوبات – ماهی و مرغ و خشکبار می توانید استفاده کنید .  
مصرف نمک روزانه نباید از ۱ قاشق چای خوری در روز بیشتر باشد. از غذاهای آماده و کنسروی بندرت استفاده کنید.