

کد سند: EDPa052    تدوین: 1404/06/18

بازنگری: 1407/06/18



بیمارستان فوق تخصصی ارولوژی ایرانیان

**hypertension**

آشنایی با بیماری فشارخون

واحد آموزش سلامت

## فشارخون بالا و خطرات آن

۱. سکته مغزی و قلبی
۲. آسیب به کلیه و کارکرد نامناسب آن
۳. تنگی رگ ها
۴. کاهش تمرکز
۵. خونریزی چشم—تاری دید



لطفا اسکن کنید

منابع:

Www. Behdasht . Gov.ir

مشهد- انتهای خیابان آخوند خراسانی -خیابان  
رازی شرقی -روبه روی سالن ورزشی مهران  
051-38587415  
داخلی ۲۲۳ واحد آموزش سلامت

## • فشارخون بالا چگونه درمان می شود؟

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح سبک زندگی است .

۱. مصرف دارو تحت نظر پزشک و ادامه درمان

۲ -اصلاح رفتارهای تغذیه ای ناسالم

۳. حذف روغن، چربی جامد و جایگزینی با روغن مایع

۴. کاهش مصرف چربی

۵. کاهش مصرف نمک

۶. پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی



## ◆ فشار خون چیست؟

نیرویی که جریان خون را به دیواره رگها وارد میکند، فشار خون نامیده می شود.

### مقدار فشار خون به دو عامل بستگی دارد :

- ◆ مقدار خونی که هر دقیقه از قلب خارج میشود.
  - ◆ مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد .
- فشار خون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پر شود یا مجرای سرخرگ تنگ شود.
- مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است .

## • چه عواملی در افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا مؤثرند؟

- ◇ فعالیت بدنی ناکافی
- ◇ تغذیه ناسالم و مصرف زیاد نمک
- ◇ استرس و فشار عصبی
- ◇ مصرف الکل، دخانیات و قلیان
- ◇ دیابت و سابقه خانوادگی
- ◇ نژاد و وراثت
- ◇ چاقی و سن

## • مقدار فشار خون با دو عدد مشخص میشود:

1. عدد بزرگتر که فشار خون زمان فعالیت قلب (سیستول) را نشان میدهد
2. عدد کوچکتر که فشار خون زمان استراحت قلب (دیاستول) را نشان می دهد.

### فشار خون طبیعی:

**سیستول: کمتر از ۱۲۰ دیاستول: کمتر از ۸۰**

### پیش فشار خون بالا سیستول:

**سیستول: ۱۲۰ تا ۱۳۹ دیاستول: ۸۰ تا ۸۹**

### فشار خون بالا:

**سیستول ۱۲۰ به بالا دیاستول: ۹۰ به بالا**



## • فشار خون بالا چه علائمی دارد :

معمولا علامتی ندارد.

البته ممکن است افراد با فشار خون بالا سردرد در ناحیه

پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و...

داشته باشند .

تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشار خون است.

## • برای اندازه گیری صحیح فشار خون نیم ساعت قبل از آن:

- با تلفن صحبت نکرده و عصبانی نباشید.
- فعالیت بدنی انجام ندهید و راه نروید.
- قهوه و چای ننوشید.
- سیگار و قلیان نکشید.
- ادرار خود را تخلیه نمایید.
- غذا نخورید.

