

## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد میکند این نیرو فشارخون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز و کلیه ها و معده و ... می رساند.

## فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون بالا زمانی تایید میشود که چندین بار فشارخون فرد بالا باشد در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشار خون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد میگوییم فرد به فشار خون بالا مبتلاست

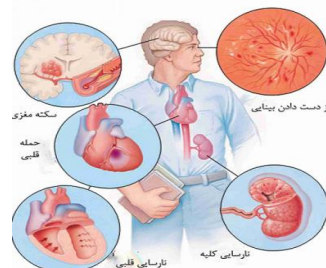
## فشار خون بالا چه علایمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد این بیماری میتواند برای سال ها بی سر صدا باشد بدون اینکه هیچ گونه علائمی در شخص مبتلا بروز دهد.

## عوارض فشار خون

پر فشاری خون سبب افزایش خطرات قلبی و پاره شدن رگ های مغزی و سکته و نارسایی کلیه و نابینایی و نامنظمی قلبی و نارسایی قلبی میشود.

## عوارض فشار خون بالا



بیماری قلبی و عروقی

سکته قلبی

سکته مغزی

بیماری عروق محیطی

بیماری های کلیه

مشکلات بینایی و کوری

## روش های پیشگیری و کنترل و درمان

## پر فشاری خون

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن و ورزش منظم و ترک سیگار و مشروبات الکلی و کنترل استرس و محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی میتواند به همان اندازه مصرف دارو اثرات مفید داشته باشد.

## خودمراقبتی در فشار خون بالا

(۱) از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو طبق تجویز پزشک)

(۲) فشارخون خود را به طور مرتب کنترل کنید.

(۳) از رژیم سالم غذایی استفاده کنید. مصرف غذاهای چرب مانند گوشت قرمز را کاهش دهید و مصرف میوه ها و غلات و سبزیجات را افزایش دهید.

(۴) ورزش کنید.



**گروه هدف: مراجعین مرکز**

**تهیه و تنظیم:**

فاطمه هنرمند، عضو کارگروه آموزش بیمار اتاق عمل

زیر نظر:

سوپروایزر آموزش سلامت

سال ۱۴۰۱

**منابع:**

– راهنمای آموزشی وزارت بهداشت و درمان

– 18–24 August 2007, Pages 591-60, The lancet, Essential hypertension,

جهت رویت مطالب آموزش به بیمار و  
دسترسی به سامانه پاسخگویی به سوالات  
بیمار پس از ترخیص به آدرس زیر، منوی  
آموزش به بیمار مراجعه کنید:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

۵) با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروهای  
فشارخون و نحوه مصرف آنها صحبت کنید.

۶) روند فشارخون خود را کنترل کنید به خاطر داشته  
باشید که شما هیچ گاه از روی وضعیت جسمانی و  
احساس خودتان نمی توانید بگویید که فشارخونتان  
چقدر می باشد.

۷) خودسرانه داروهای فشارخون خود را قطع نکنید