



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آشنایی با بیماری فشار خون بالا



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۱۵

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

۳- ترک نوشیدنی‌های الکلی و سیگار

۴- انجام فعالیت‌های منظم و کافی

۵- مصرف میوه و سبزی

۶- کاهش وزن

دستیابی به فشار خون طبیعی با:



تغذیه سالم



تحرک بدنی



پیگیری روزانه



نمک / قند



مشروبات الکلی



دخانیت

منابع: پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی.

<https://behdasht.gov.ir>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید
بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به
کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

پیامدهای فشار خون بالا

- سکته‌های مغزی و قلبی

- بیماری قلبی

- کارکرد نامناسب کلیه

- تنگی رگ‌ها

- کاهش تمرکز و توجه

- خونریزی چشم، تاری دید و حتی کوری

فشار خون بالا چگونه درمان می‌شود؟

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 تغذیه‌ای ناسالم

* حذف روغن، چربی جامد و جایگزینی با روغن مایع

* کاهش مصرف چربی

* کاهش مصرف نمک

* پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی



هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با بیماری فشار خون تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده، در جهت پیشگیری و درمان این بیماری اطلاعات لازم را کسب نمایید.

فشار خون چیست؟

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

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 می‌رود 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:

≤ عدد بزرگتر که فشار خون زمان فعالیت قلب (سیستول) را نشان می‌دهد.

≤ عدد کوچکتر که فشار خون زمان استراحت قلب (دیاستول) را نشان می‌دهد.

واحد اندازه گیری فشار خون میلی متر جیوه است

فشار خون طبیعی

سیستول: کمتر از ۱۲۰ دیاستول: کمتر از ۸۰

پیش فشار خون بالا

سیستول: ۱۲۰ تا ۱۳۹ دیاستول: ۸۰ تا ۸۹

فشار خون بالا

سیستول: ۱۴۰ و بالاتر دیاستول: ۹۰ و بالاتر

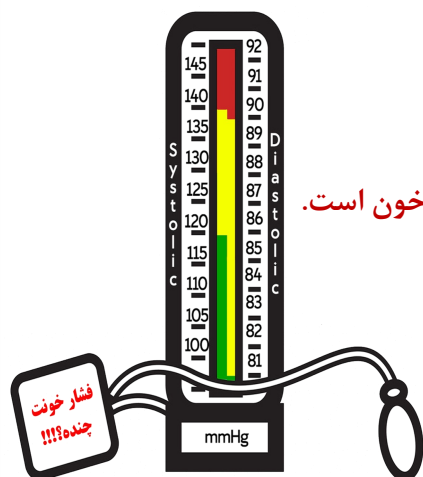
فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

معمولاً علامت 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.

