

## مقدمه :

فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات در ارتباط با سلامتی انسان ها است. در واقع همه افراد فشار خون دارند اما این افزایش فشار خون است که بیماری محسوب می شود.

### تعریف فشار خون بالا :

تعریف فشار خون سیستولی (ماکزیمم) بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و دیاستولی (مینیمم) بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه به عنوان فشار خون بالا در نظر گرفته می شود.

### عوامل مستعد کننده فشار خون:

۱ - تغذیه نامناسب

۲ - کم تحرکی

۳ - مصرف دخانیات

۴ - چاقی

۵ اختلالات چربی خون

## علائم فشار خون:

۱ - فشار خون بالا معمولاً علامت ندارد

۲ - در بعضی موارد سردرد صبحگاهی و سرگیجه و تاری دید

۳ - در مواقعی که فشار خون خیلی بالا می رود گاهی اوقات تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد

### عوارض فشار خون بالا:

فشار خون بالا دلیل اصلی بیماریهای قلبی- عروقی است و در صورتی که کنترل نشود، به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.

### طبقه بندی فشار خون برای افراد بالای ۱۸ سال

طبقه	فشار سیستولی (ماکزیمم)	فشار دیاستولی (مینیمم)
طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش فشار خون	۱۲۰-۱۳۹	۸۰-۸۹
مرحله (۱) فشار خون بالا	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
مرحله (۲) فشار خون بالا	بیشتر - مساوی ۱۶۰	بیشتر مساوی ۱۰۰

## شروع درمان برای کاهش فشار خون:

۱ - توصیه با اصلاح شیوه زندگی سالم

۲ - درمان با داروهای ضد فشار خون تخت نظر پزشک

### راههای پیشگیری از فشار خون بالا :

۱- محدودیت مصرف نمک به میزان کمتر از ۵

گرم (یک قاشق چایخوری) در روز

۲- مصرف روزانه ۵ وعده از انواع میوه و سبزی

( یک وعده معادل یک پرتقال یا سیب و موز

و یا ۳ قاشق غذا خوری سبزی پخته )

۳- محدودیت مصرف گوشت چرب، لبنیات

پرچرب و روغن جامد.

۴- مصرف حد اقل ۳ بار در هفته ماهی ( ماهی

آزاد ، ماهی تن و کیلکا.

۵- پرهیز از دخانیات

۶ - ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی (پیاده روی )

در بیشتر روز های هفته می تواند به کاهش فشار

خون شما کمک کند.

## فشار خون



تهیه کننده:

زینب جمشیدی واحد توسعه شبکه بهداشت فرشبند

آذر ماه ۹۸



### علائم هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بی حسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

جهت اطلاعات بیشتر میتوانید با شماره تلفن

۰۷۱۳۸۷۵۸۱۲۳ الی ۲۶ تماس حاصل نمایید.

منبع اطلاعات: [www.heart.kaums.ac.ir](http://www.heart.kaums.ac.ir)

۷- مصرف روغن زیتون، آفتابگردان، سویا، کلزا و

استفاده از گوشت مرغ بدون پوست به جای

گوشت قرمز



**پتاسیم و کنترل فشار خون بالا:** فشار خون طبیعی باید

زیر ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد و فشار خون بالا عدد

۱۴۰/۹۰ و بیشتر ذکر شده است. با این حال مصرف

غذاهای غنی از پتاسیم از جمله سیب زمینی، سویا،

موز، پرتقال و ... بهترین راه برای کاهش فشار خون در

حد نرمال است.