



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

فشارخون: بدانیم و اقدام کنیم...



بسپج ملی کنترل فشار خون

۲۷ اردیبهشت لغایت ۱۵ تیر ۹۸



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

واحد آموزش و ارتقاء سلامت و گروه پیشگیری از بیماری های غیر واگیر

● درمان:

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

۱. مصرف دارو تحت نظر پزشک و ادامه درمان

۲. اصلاح رفتار های تغذیه ای ناسالم

✓ کاهش مصرف چربی

✓ حذف روغن و چربی جامد و جایگزینی با روغن مایع

✓ کاهش مصرف نمک

✓ پرهیز از مصرف غذای سرخ کرده

۳. ترک نوشیدنی های الکلی و سیگار

۴. کاهش وزن

۵. انجام فعالیت های منظم و کافی

۶. مصرف میوه و سبزی



تغذیه سالم



تحرک بدنی



پیگیری منظم



نمک / قند



مشروبات الکلی



دخانبات

برای کسب اطلاع بیشتر در این زمینه و اندازه گیری فشار خون به پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه کنید.

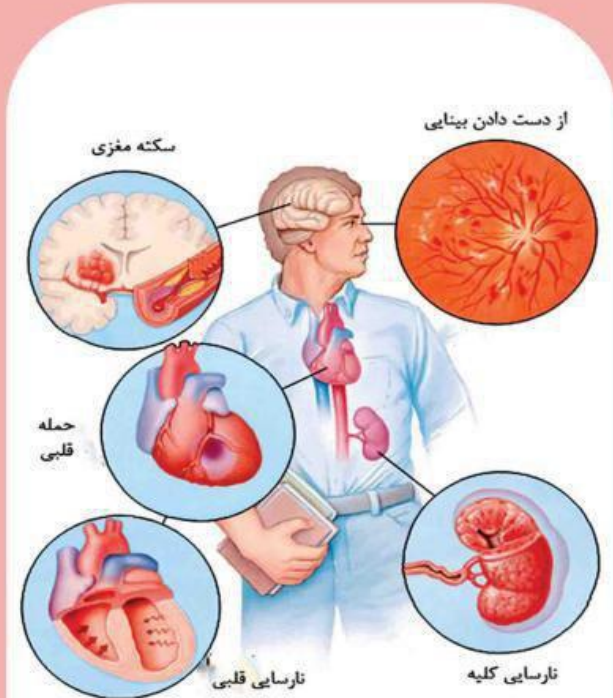
● عوارض فشار خون بالا:

۱. افرادی که فشارخون بالا دارند به علت فشار وارد بر قلب بتدریج عضله قلب ضخیم شده و قدرت عضلانی آن کم شده و نارسایی قلبی ایجاد می شود.

۲. رسوب چربی ها در دیواره عروق و تنگ شدن رگ ها باعث می شود خون کمتری به مغز و قلب برسد و خطر سکته مغزی و قلبی را بالا می برد.

۳. فشار خون بالا ممکن است باعث پارگی رگ ها در مغز و قلب شود که منجر به اختلال در حرکت اندام ها، اختلال در تکلم و بینایی و حتی مرگ گردد.

۴. فشار خون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.



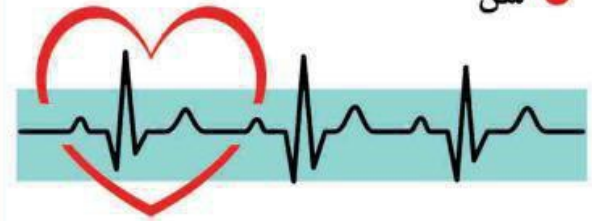
● فشار خون چیست؟

نیرویی که جریان خون به دیواره رگ ها وارد می کند فشار خون نامیده می شود. و مقدار فشار خون به دو عامل بستگی دارد:

- ✓ مقدار خونی که هر دقیقه از قلب خارج می شود.
 - ✓ 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 پمپ شود یا مجرای سرخرگ تنگ شود.
- مهم ترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است.

عوامل موثر در افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا

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



● مقدار فشار خون با ۲ عدد مشخص می شود :

- ✓ عدد بزرگتر که فشار خون سیستول را نشان می دهد
- ✓ عدد کوچکتر که فشار خون دیاستول را نشان می دهد.
- ✓ مقدار فشار خون دیاستول مهم تر از سیستول است .



واحد اندازه گیری فشار خون میلی متر جیوه است.

● مقدار فشار خون طبیعی و غیر طبیعی

رده فشار خون	سیستول (حداکثر)	دیاستول (حداقل)
طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش فشار خون بالا	۱۳۹ تا ۱۲۰	۸۹ تا ۸۰
فشار خون بالا	۱۴۰ و بالاتر	۹۰ و بالاتر

● علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولا علامت ندارد. البته ممکن است افراد با فشار خون بالا سردرد در ناحیه پشت سر سرگیجه، تاری دید، خستگی زود رس و ... داشته باشند.

تنها راه تشخیص اندازه گیری فشار خون است.

● شرایط مناسب برای اندازه گیری فشار خون

- حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون :
- غذا نخورید.
- قهوه و چای ننوشید.
- فعالیت های بدنی انجام ندهید.
- سیگار و قلیان نکشید.
- ادرار خود را تخلیه نمایید.
- عصبانی نباشید.

