



خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.

◀ افرادی که الکل مصرف می کنند.

من چگونه می توانم بفهمم که فشارخونم بالاست؟

شما معمولا خودتان به تنهایی نمی توانید متوجه آن بشوید. بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشارخون توسط پزشک است.

پرفشاری خون کنترل نشده، منجر به چه چیزی میشود؟

◀ سکنه مغزی.

◀ نارسایی قلبی.

◀ حمله قلبی، آنژین قلبی یا هر دو.

◀ نارسایی کلیوی.

◀ بیماری سرخرگهای محیطی (PAD).

من در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می توانم انجام بدهم؟

◀ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.

◀ غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع، چربی

ترانس، کلسترول و نمک مصرف کنید.

علامتی ندارد.

پرفشاری خون در واقع «یک قاتل تدریجی و آرام» می باشد. از هر ۳ فرد بزرگسال ۱ نفر مبتلا به پرفشاری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پرفشاری خون، آگاه نمی باشند. درمان پرفشاری خون مشکل و خطرناک نمی باشد. پرفشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکنه مغزی و حمله قلبی می شود. اگر شما فشارخون خود را کنترل کنید، سالمتر زندگی خواهید کرد.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

◀ افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون.

◀ افراد بالای ۳۵ سال.

◀ افراد چاق.

◀ افراد فاقد فعالیت جسمانی.

◀ افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.

◀ افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس، بیماری کلیوی.

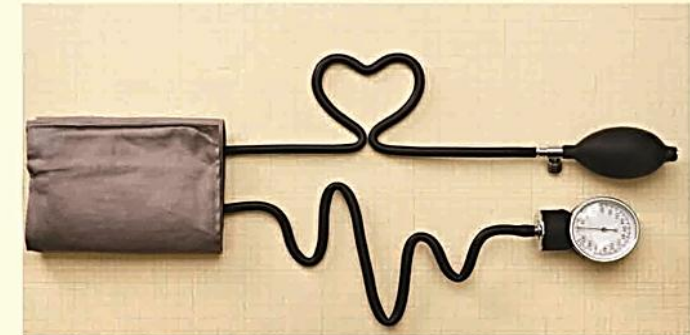
◀ زنان حامله.

◀ زنانی که قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشارخونشان بالا بوده است، سابقه



پرفشاری خون چیست؟

نام دیگر پرفشاری خون، هیپرتانسیون می باشد. پرفشاری خون یعنی این که مقدار فشارخون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است. فشارخون، نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۱۲ / ۷۸ mmHg نوشته می شود. عدد بالاتر یا فشار سیستولیک، عدد مربوط به فشارخون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشارخون در زمان



استراحت قلب بین ضربان ها می باشد.

◀ فشارخون طبیعی: فشارخون سیستولیک زیر

120 mmHg و فشارخون دیاستولیک زیر 80 mmHg می باشد.

◀ فشارخون افزایش یافته: اگر شما بزرگسال بوده

و فشارخون سیستولیک شما بین 129-120 mmHg و

فشارخون دیاستولیک شما زیر 80 mmHg می باشد.

پرفشاری خون:

مرحله یک فشارخون بالا: فشار سیستولیک mmHg

130-139 یا فشارخون دیاستولیک 89-80 mmHg می باشد.

مرحله دو فشارخون بالا: فشار سیستولیک mmHg

140 یا بیشتر یا فشارخون دیاستولیک 90 mmHg یا بیشتر می باشد.

هیچکس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پرفشاری خون چیست! در بیشتر موارد پرفشاری خون درمان قطعی ندارد، ولی

پرفشاری خون قابل کنترل می باشد. پرفشاری خون اغلب هیچ

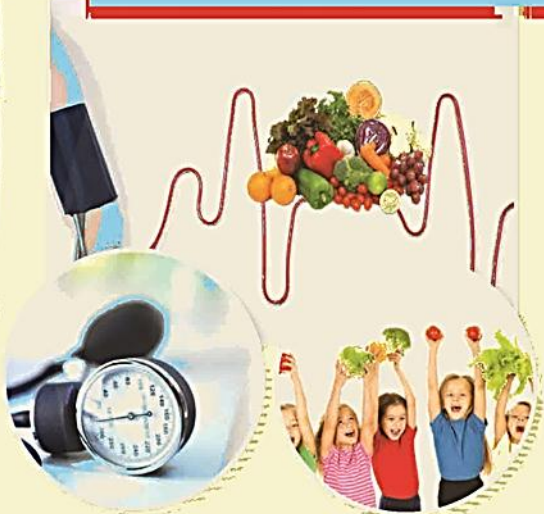


**مرکز بهداری شمالغرب
بیمارستان شهید عارفیان**

گروه هدف: مراجعین

عنوان آموزش:

پر فشاری خون چیست؟



تاریخ بازبینی: بهار سال ۱۳۹۷

شماره پمفلت: ۵۷/MED

جمع آوری شده توسط سوپروایزر آموزشی



رفرنس: بیمارستان فوق تخصصی شهید رجایی تهران

تهیه کننده:

دکتر اکبر نیک پژوه

واحد آموزش همگانی

دپارتمان پیشگیری و ارتقاء سلامت

▶ مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید.

▶ از لحاظ جسمانی فعال باشد. دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر

یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید.

▶ داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

▶ بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و

سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود.

داروها چگونه به من کمک می کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می کنند تا

رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون

از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک (ادرار آور)

سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید.

سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری

همراه با قدرت کمتری داشته باشد.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا

به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید،

ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد

تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب

زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از

افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین

بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با

پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا من همیشه باید دارو مصرف نمایم؟

.....

.....

فشار خون من باید در چه سطحی باشد؟

.....

.....