



فشار خون بالا (هیپرتانسیون)

(آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی
کمیته آموزش به بیمار
منبع : سایت up to date

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر، به مراکز درمانی

مراجعه کنید.

• سر درد شدید

• ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم

• درد قفسه سینه

• عرق کردن، تهوع یا استفراغ

• تنگی نفس

• سرگیجه یا سبکی سر

• درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو

• بی حسی یا ضعف در بدن

• غش کردن

• مشکل در بینایی

• سر درگمی

• مشکل در صحبت کردن

سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو و

یا فشار خون شما باشد.

• وزن مناسب داشته باشید :

اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.

توجه داشته باشید :

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه

گیری می کنید حتما آن را ثبت کنید تا به

هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به

سوالات پزشک پاسخ دهید.

داروهایی نظیر قرص سرماخوردگی، شربت

اکسپکتورانت و آنتی هیستامین دکونژستانت

در بیماران فشار خونی می تواند منجر به

افزایش و بحران فشار خون شود.

واقعیت این است که عوارض دراز مدت و

خاموش فشار خون بالا، اهمیتی در حد کوتاه

شدن عمر دارند. چنانچه پرفشاری خون به

طور جدی و مستمر کنترل نشود، ممکن است

حملات گذرا و سکته مغزی، سکته قلبی،

نارسایی قلبی و اختلالات بینایی روی دهد.

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی : @benthospital

امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد .

فشار خون چیست ؟

فشار خون عبارت است از نیرویی که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگ بوجود می آید و سبب جریان خون از قلب به قسمتهای دیگر بدن می شود که به صورت دو عدد ۷۵/۱۲۵ قسمتهای میلی متر جیوه نوشته می شود.

آیا می دانید فشار خون بالا به چه فشار خونی گفته می شود؟

فشار خون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

خطراتی که فشار خون بالا سبب آن می شود :

سکته ی مغزی، حمله قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زودرس و اختلالات بینایی

پس فشار خون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید

علائم : بالا رفتن فشار خون، سردرد، خستگی مفرط، گیجی

برافروختگی، تاری دید، خونریزی بینی، درد ناحیه قفسه سینه

تنگی نفس و خفگی

داروها : مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما

تجویز کرده است باعث کاهش فشار خون و کنترل آن می شود.

علاوه بر مصرف داروها، شما می توانید با تغییر در شیوه ی زندگی

و رژیم غذایی، فشار خون خودتان را کنترل کنید.

رژیم غذایی : مصرف پتاسیم (مثل موز)، فیبر و آب را افزایش

دهید. مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک

می کند. مصرف نمک را محدود کنید (کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم

در روز) به یاد داشته باشید.

مصرف زیاد و مداوم موز می تواند باعث یبوست شود.

فعالیت :

❖ از لحاظ جسمانی فعال باشید :

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.

❖ استرس را کنترل کنید :

با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس

زندگیتان را کاهش دهید.

❖ سیگار نکشید :

اگر سیگار می کشید هر چه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.