



مرکز تحقیقاتی، آموزشی و درمانی رازی ایلام

آموزش به بیمار

فشار خون بالا



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

مرکز تحقیقاتی، آموزشی و درمانی رازی ایلام

- صاف بنشینید و به صندلی تکیه دهید پاهایتان روی زمین قرار بگیرند، یعنی به حالت جمع کرده در شکم یا روی هم انداخته نباشند. (پا روی پا انداختن می تواند فشارخون را بالا ببرد)
- در حین اندازه گیری فشار نباید صحبت کنید یا تلویزیون ببینید یا حتی روزنامه بخوانید.

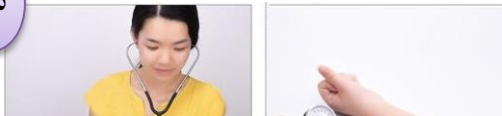
پیگیری:

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.

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

- سردرد 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 -سردرگمی- مشکل در صحبت کردن سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو و یا فشار خون شما باشد.

۵



نکاتی که در هنگام اندازه گیری فشارخون باید رعایت شود:

- قبل از اندازه گیری فشار به صورت آرام و بدون استرس برای چند لحظه بنشینید، برای رفع استرس احتمالی چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید آرام شوید.
- در جای بی سروصدا و با دمای محیطی متعادل برای اندازه گیری فشارخون بنشینید.
- بهتر است قبل از اندازه گیری به دستشویی بروید.
- لباس گشاد بپوشید و آستین خود را تا جای ممکن بالا بزنید. در غیر این صورت بهتر است لباستان را در آورید.
- روی صندلی نزدیک میز برای ۵ تا ۱۰ دقیقه بنشینید و استراحت کنید.
- بازوی شما بایستی در امتداد قلبتان قرار گیرد. اگر این طور نیست زیر دستتان بالش یا کوسن بگذارید.
- دستتان را طوری روی میز قرار دهید که کف دستتان به سمت بالا قرار بگیرد



۴

هدف از ارائه این پمفلت آموزشی، آشنایی شما با بیماری فشار خون و ارائه راهکارهایی جهت کنترل این بیماری است.

فشار خون چیست؟

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره ی رگ های خونی است که به صورت دوعدد ۱۲۰/۷۰ نوشته می شود .



آیا می دانید فشار خون بالا، به چه فشارخونی 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 ی قلبی - نارسایی قلبی -
بیمارهای کلیوی و مرگ زودرس

پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید.

داروها: مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش فشار خون و کنترل آن می شود .



رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی

مصرف نمک را محدود کنید.

مصرف پتاسیم، فیبر و آب را

افزایش دهید(موز، زردالو، انجیر و انگور سرشار از پتاسیم

و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی و گوجه فرنگی

سرشار از فیبر هستند.) از مصرف غذاهایی از

قبیل گوشت های دودی ، سوسیس و

کالباس، شیرینی های میوه ای، رب گوجه

فرنگی، هر نوع شوری مثل پنیرهای شور و ...

کشک، بیسکویت، سس گوجه فرنگی و شکلات

پرهیز نمایید.

➤ از لحاظ جسمانی فعال باشید

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزشهای هوازی انجام دهید.

بیماران مبتلا به افزایش فشارخون باید از ورزش

و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی،

پاروزدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین

خودداری کنند، ممکن است فشارخون آنها را تا حد

خطرناکی بالا ببرد.

➤ استرس را کنترل کنید

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

استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.

➤ سیگار نکشید

اگر سیگار می کشید، هرچه سریعتر برای ترک آن

برنامه ریزی کنید.

➤ وزن مناسب داشته باشید

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید

چک کردن فشار خون

شما می توانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید

و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.

در صورتی که فشارخون شما در ساعات مختلف متفاوت

بود نگران نشوید، این کاملا طبیعی است. به طور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید، فشار خون

بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و

یا خوابیده اید.