

از فشار خون بالا

چه میدانید؟

آموزش به بیمار



۲۵ الی ۳۱ اردیبهشت ماه

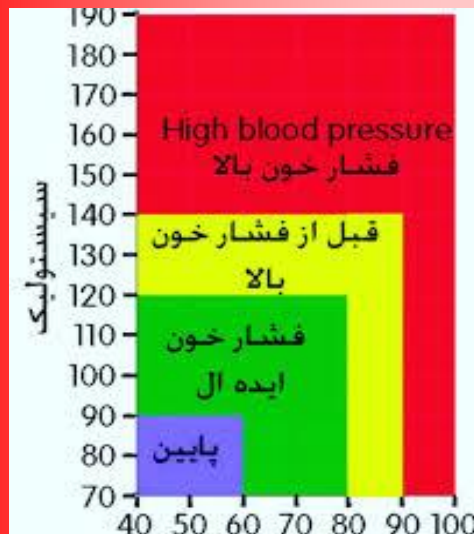
هفته ی ملی سلامت

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه

بهار ۱۴۰۵

داروهای دیورتیک (ادرارآور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید. سایر داروهای فشار خون کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تر همراه با قدرت کمتر داشته باشد.



واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو

تهیه و تدوین: دکتر سهیلا نخجوان

تلفن ۱۹۰ آماده پاسخگویی به سوالات شما در زمینه دارویی،

مسمومیت ها و مواد غذایی میباشد.

شماره تماس: ۳۱۳۲۵۹۰۸

شماره پیامک: ۱۰۰۰۳۴۱۲۱۰۵۶۲۰

Email: vcfd@kmu.ac.ir

Website: www.vfd.kmu.ac.ir

★ ضربان قلب یا نبض نامنظم

★ درد قفسه سینه

★ عرق کردن، تهوع یا استفراغ

★ تنگی نفس

★ 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 یا فشارخون شما باشد

من برای کنترل فشار خون خودم چه کارهایی

میتوانم انجام دهم؟

✓ پیروی از دستورات پزشک

✓ مصرف داروها طبق دستور پزشک

✓ بررسی مرتب فشارخون تان در منزل با مطب

✓ مصرف غذا را کنترل کنید.

✓ استرس را کنترل کنید.

✓ فعالیت جسمانی را بیش تر کنید.

✓ سیگار نکشید.

✓ وزن مناسب داشته باشید

داروهای ضد فشار خون چگونه عمل می کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی کمک

میکنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و

در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد.

به نام خدا

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



بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

بیماری فشارخون بالا، بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود. بسیاری از افرادی که سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون این که از بیماری خود مطلع باشند در خطر مواجهه با عوارض آن هستند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشارخون بالا گاهی به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

فشارخون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد می باشد. 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 فشار خون در زمان

استراحت قلب بین ضربان ها می باشد. فشارخون طبیعی ۱۲۰/۸۰ mm Hg می باشد. فشار سیستولیک بالاتر از ۱۴۰ و یا فشار دیاستولیک بیشتر از ۹۰ به عنوان پرفشاری خون یا فشار خون بالا تلقی می گردد. پرفشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود.

چه کسانی در معرض خطر بیش تری قرار دارند؟

❖ افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون

❖ افراد بالای ۳۵ سال

❖ افراد دارای اضافه وزن و چاق

❖ افراد فاقد فعالیت جسمانی

❖ افرادی که نمک زیاد مصرف می کنند

❖ افراد مبتلا به دیابت، نقرس، بیماری کلیوی زنان باردار

❖ زنانی که قرص های ضدبارداری استفاده می کنند.

❖ افرادی که سیگار می کشند یا دخانیات مصرف می کنند.

نکات مهم در پیشگیری و درمان فشار خون بالا:

① اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.

در حال حاضر تعداد افراد دارای اضافه وزن در حال افزایش است. اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص نمایه توده بدنی (BMI) است. برای محاسبه BMI، وزن خود را بر حسب کیلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور قد

تقسیم کنید:

$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$	
BMI ۱۸.۵ به پایین	
این مقدار بیانگر کمبود وزن است! به فکر افزایش وزن باشید.	
BMI ۱۸.۵ تا ۲۵	
در این محدوده وزن شما ایده آل و طبیعی است.	
BMI ۲۵ تا ۳۰	
این محدوده بیانگر چاقی کم تا متوسط است. ورزش کنید!	
BMI ۳۰ به بالا	
چاقی مفرط؛ اگر وزن تان را کم نکنید، سلامتی تان در خطر است.	

② غذاهای سالم تر با مقادیر پایین چربی اشباع، کلسترول و نمک مصرف نمایید.

③ از لحاظ جسمانی فعال باشید و در بیش تر و یا تمام روزهای هفته دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

④ داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

⑤ بدانید که سطح فشارخون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خودتان را در این سطح حفظ نمایید.

⑥ با استفاده از دستگاه های دیجیتالی می توانید فشار خودتان را در منزل به راحتی اندازه گیری کنید.

علائم افزایش فشار خون:

در صورت بروز هریک از نشانه های زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید:

★ سردرد شدید یا احساس فشار در سر