

## روش های پیشگیری، کنترل و درمان پرفشاری خون

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند:

- کاهش وزن
- ورزش منظم
- ترک سیگار
- کنترل استرس
- محدودیت در مصرف نمک
- سوسیس کالباس
- غذاهای کنسروی



## علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا به طور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا تپش قلب شود.

## اثرات منفی فشار خون بالا

### بر بدن کدامند؟

- سکته مغزی
- سکته قلبی
- آسیب چشم
- آسیب کلیه

## مقدمه:

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره سرخرگ هایی که در آن جریان دارد، وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود.

عدد اول: (عدد بزرگتر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که در حال انقباض است.

عدد دوم:

(عدد کوچکتر) فشار دیاستولیک نام دارد، زمانی است که قلب در حالت

استراحت است. مانند ۱۲۰/۸۰

حدود ۱/۲ میلیارد نفر در دنیا فشار خون بالا دارند.

۱۶ درصد جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال کشور مبتلا به فشار خون هستند.

## دلایل اصلی بروز فشار خون

- سن بالا سابقه خانوادگی
- چاقی کم تحرکی



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

## فشار خون بالا (هیپرتانسیون)



## علائم هشدار

زمانیکه دچار سردرد، خواب  
آلودگی، خمیازه طولانی، سرگیجه  
شدید، احساس ضعف در پا و  
بازوها یا عضلات صورت، اشکال  
در صحبت کردن تغییرات بینایی،  
بی حسی نیمه بدن، خونریزی  
از بینی یا فشار خون بالاتر از  
۱۸۰/۱۰۰ شدید، با اورژانس ۱۱۵  
تماس بگیرید و یا به بیمارستان  
مراجعه کنید.

منبع:

سایت: سازمان جهانی بهداشت  
سایت [americanheart.org](http://americanheart.org)

## خودمراقبتی در فشار خون بالا

- پیروی از درمان
- اندازه گیری منظم فشار خون
- پیروی از رژیم غذایی سالم
- کاهش مصرف گوشت قرمز
- افزایش مصرف سبزیجات و  
میوه ها و غلات سبوس دار
- مشورت با پزشک درباره نحوه  
و مقدار مصرف دارو
- کاهش یا افزایش خودسرانه  
دارو بدون تجویز پزشک