

## بیماری پر فشاری خون قابل پیشگیری و کنترل است

### علائم شایع:

اغلب فشار خون بالا بدون علامت می باشد و با عوارض خود را نشان می دهد و از علائم شایع آن مانند:  
• سردرد، خواب آلودگی، گیجی، کرختی، خستگی زودرس، مورمور شدن دست و پا، تنگی نفس شدید، خون دماغ و ...

### شایع ترین علل:

• **عوامل قابل تغییر:** وزن بالا، رژیم غذایی پر نمک و یا چرب ( بخصوص از نوع چربی اشباع شده)، مصرف الکل، کشیدن سیگار، استرس زیاد، عدم تحرک و ورزش نکردن، مصرف برخی از دارو ها (فرضا: قرصهای ضد بارداری، سرماخوردگی، استروئیدها و ...)  
• **عوامل غیر قابل تغییر:** جنس، وراثت، سن و برخی از بیماریها (مانند بیماری مرض قند، کلیوی و ...)



### سطوح فشار خون:

• **فشار خون طبیعی:** کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه  
• **پیش از فشار خون بالا:** بین ۱۲۰/۸۰ و ۱۳۹/۸۹ میلیمتر جیوه  
• **فشار خون درجه ۱:** مساوی و یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ تا ۱۵۹/۹۹ میلیمتر جیوه  
• **فشار خون درجه ۲:** مساوی و یا بیشتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلیمتر جیوه  
• **فشار خون بالا یی که حالت اورژانس محسوب می شود:** مساوی و یا بیشتر از ۱۱۸۰/۱۱۰ میلیمتر جیوه

### درمان:

#### • انتخاب سبک زندگی سالم و بهداشتی:

با محدود نمودن مصرف نمک، چربی مواد قندی و کافئین، استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه، استفاده لبنیات بدون چربی و یا حداقل کم چرب به میزان کافی، داشتن فعالیت ورزشی مرتب (نیم ساعت روزانه و حداقل ۵ روز در هفته)، عدم استعمال دخانیات و مواد مخدر، کاهش و کنترل وزن، مدیریت استرس، استفاده از روشهای آرام بخشی و تنفس عمیق، چکاپ منظم پزشکی و اندازه گیری فشارخون بطور مرتب و ثبت آنها در برگه مشخص

#### • در صورت تجویز داور توسط پزشک معالج:

مصرف داروها طبق دستور پزشک بصورت مرتب و خودداری از قطع دارو بصورت خودسرانه و در صورت بروز هرگونه عوارض مشورت با پزشک ضروری است.

### پیشگیری از فشارخون بالا:

#### • داشتن و حفظ سبک زندگی سالم و بهداشتی:

مانند رعایت اصول تغذیه سالم، انجام فعالیت های ورزش منظم و ... بصورت دائم و در هر شرایط (اعیاد، موقیعت های خاص و ...)

#### • اندازه گیری فشارخون:

بطور منظم حداقل هر سه ماه یکبار

#### • افزایش سواد بهداشتی

برای ارتقاء رفتارهای خود مراقبتی و حفظ سلامتی

