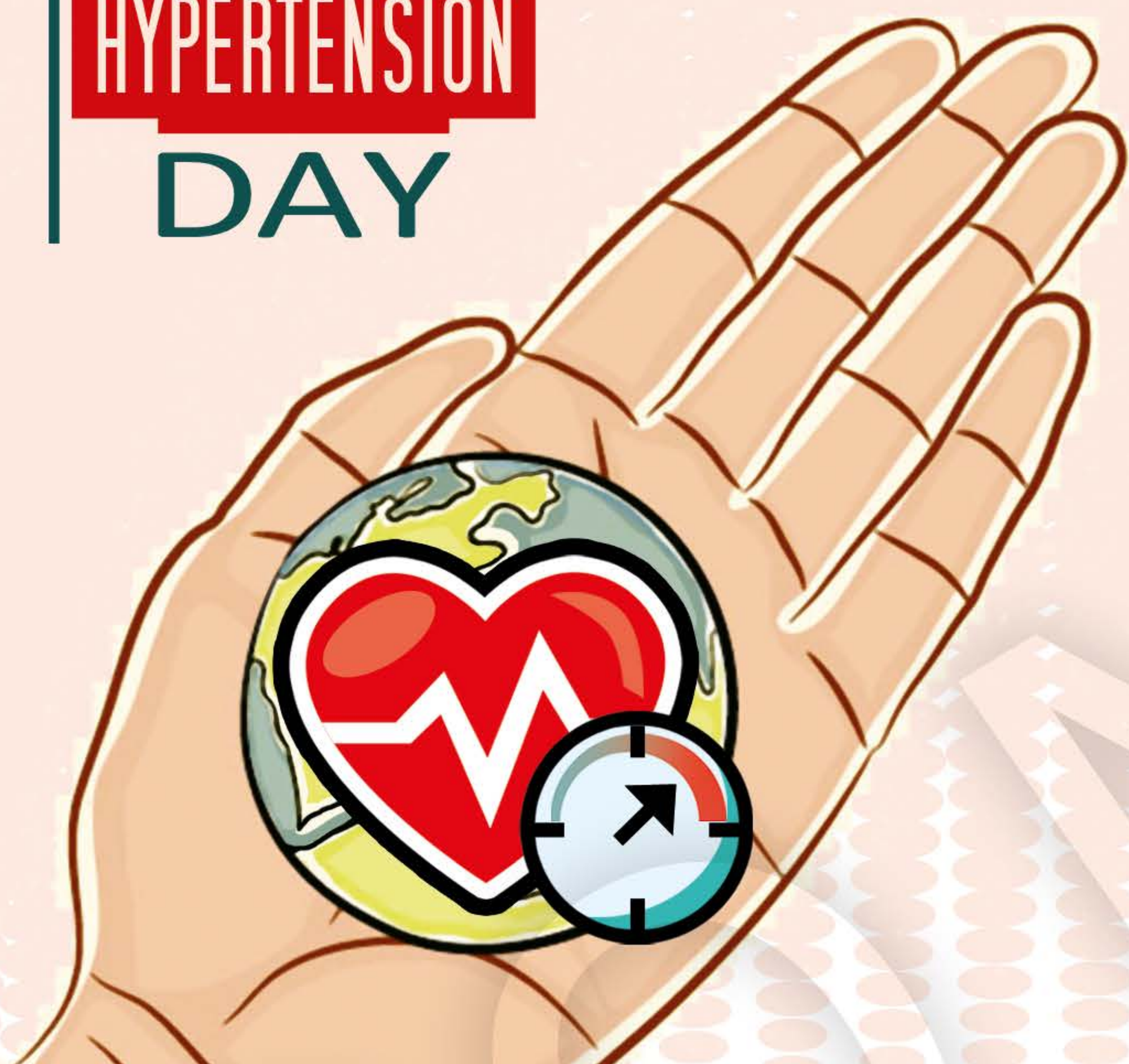


درباره فشارخون

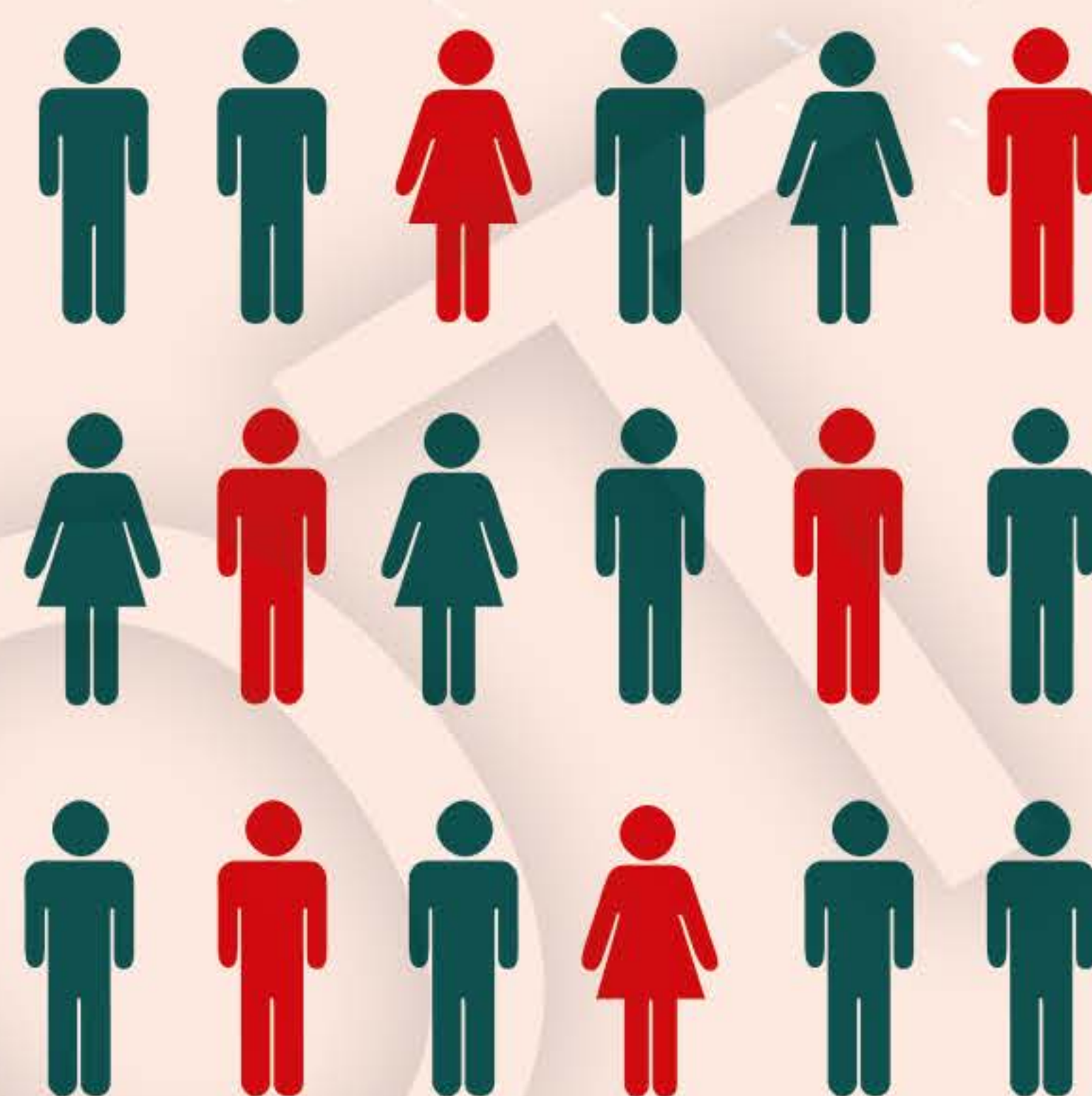
بیشتر بدانیم

17 MAY
WORLD

HYPERTENSION
DAY



از هر ۳ نفر بزرگسال، یک نفر مبتلا به فشارخون می باشد و بسیاری از افراد از ابتدای خودشان به فشارخون آگاه نمی باشند. درمان فشارخون مشکل و خطرناک نمی باشد.



جمع آوری مطالب:
طوبی علیرضایی
کارشناس پرستاری

مراقبت ها در فشارخون

اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.

مصرف غذاهای کم چرب، کم نمک و بدون کلسترول.

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

مصرف سبزیجات تازه و میوه جات تازه.

چگونه داروهای ضد فشارخون به ما کمک می کنند؟

داروهای گشاد کننده عروق باعث شل و باز شدن رگ ها شده و جریان خون را تسهیل می کنند.

دیورتیکها (ادرار آور) باعث دفع آب و نمک اضافی می شوند.

بیشتر بدانیم...

اگر شما فشارخون خودتان را کنترل کنید سالم تر زندگی خواهید کرد. به شکل منظم فشارخون خود را کنترل کنید و در صورت توصیه پزشک آن را تحت درمان قرار دهید.



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

پرفشاری خون ؟

پرفشاری خون یعنی نیروی وارده خون بر دیواره سرخرگها افزایش یافته است.

فشار خون را به صورت دو عدد مثلاً ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه نشان می دهند یا ۱۲/۸ سانتی متر جیوه بیان می شود.

عدد بالاتر فشار سیستولیک مربوط به زمان انقباض قلب است؛ عدد پایین تر فشار دیاستولیک مربوط به زمان استراحت قلب است. فشار خون طبیعی بین ۱۱۰/۷۰ تا ۱۲۰/۸۰ می باشد.

فشار خون بالاتر از ۱۲۰/۸۰ تا ۱۲۹/۸۹ مرحله پیش فشارخون است.

پرفشاری خون: فشار خون برابر یا بیش تر از ۱۴۰/۸۰ می باشد که باید به شکل طولانی مدت بالا باشد.

هیچکس نمی داند علت بیشتر موارد پرفشاری خون چیست. در بیشتر موارد پرفشاری خون قابل درمان نیست اما قابل کنترل است. پرفشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد. به همین علت خطرناک است.



۱ افراد در معرض پرفشاری خون

- افرادی که اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون هستند.
- افراد دارای اضافه وزن و چاق.
- افراد بالای ۳۵ سال.
- افراد فاقد فعالیت جسمانی.
- افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- افراد مبتلا به قند خون بالا، نقرس و بیماران کلیوی.
- زنان حامله.
- زنانی که قرص های ضد بارداری استفاده می کنند.

چگونه بفهمیم فشارخون ما بالا است؟

اندازه گیری منظم
فشارخون
توسط پزشک



۲ عوارض پرفشاری خون

- سکته مغزی
- نارسایی قلبی
- درد قفسه سینه (آنژین صدری)
- حمله قلبی
- نارسایی کلیوی