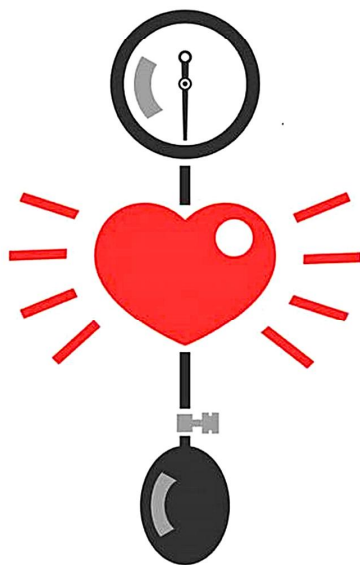




فشار خون

عنوان	فشار خون
کد پمفلت	NO-BK-01
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	۱ تیرماه ۱۴۰۴

برای دریافت کتابچه آموزشی کد بالا را اسکن کنید

۳. توصیه به پیگیری منظم پزشکی

حداقل سالی یکبار چکاپ کامل (آزمایش خون، بررسی کلیه و چشم) ویزیت منظم در صورت تغییر دارو یا بروز علائم جدید در سالمندان و دیابتی‌ها کنترل منظم‌تر ضروری است

۴. نشانه‌های فشار خون پایین (افت فشار)

گاهی افراد دارو مصرف می‌کنند و فشارشان خیلی پایین می‌آید:
سرگیجه، سبکی سر
ضعف، غش کردن
تاری دید

در این حالت با پزشک تماس بگیرید تا دوز دارو تنظیم شود.

۵. یادآوری درباره داروهای بدون نسخه

برخی داروهای سرماخوردگی، ضد دردها (مثل ایبوپروفن) یا داروهای گیاهی می‌توانند فشار را بالا ببرند. بهتر است قبل از مصرف با داروساز یا پزشک مشورت شود.

منبع:

راهنماهای آموزشی بیمار از CDC
UpToDate
و انجمن ارثوپی دی آمریکا (AAOS)

نکات تکمیلی

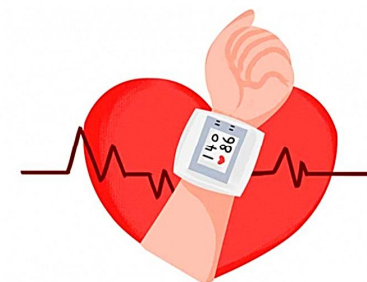
سیگار و قلیان را کاملاً ترک کنید
مصرف الکل را به صفر برسانید
در سفر یا مهمانی، داروهای خود را همراه داشته باشید
در صورت بارداری یا تصمیم به بارداری، با پزشک درباره داروهای فشار خون مشورت کنید

۱. آگاهی از عوامل خطر

سابقه خانوادگی فشار خون
اضافه وزن یا چاقی
کم تحرکی
مصرف زیاد نمک
استرس مزمن
مصرف دخانیات یا الکل

۲. آموزش صحیح اندازه‌گیری فشار خون در خانه

حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری در آرامش بنشینید
پاها را روی زمین و پشت را به صندلی تکیه دهید
بازو را هم سطح قلب قرار دهید
در حین اندازه‌گیری صحبت یا حرکت نکنید
دو بار با فاصله ۱-۲ دقیقه اندازه بگیرید و میانگین را یادداشت کنید



فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون هنگام عبور از رگ‌ها به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. پزشکان فشار خون را با دو عدد می‌سنجند:

عدد اول (سیستولیک): فشار هنگام تپش قلب

عدد دوم (دیاستولیک): فشار هنگام استراحت قلب

مقدار طبیعی: حدود ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه

فشار خون بالا چیست؟

مرحله ۱: بالاتر از ۹۰/۱۴۰

مرحله ۲: بالاتر از ۱۰۰/۱۶۰

بحران فشار خون:

بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ فوراً به اورژانس مراجعه کنید

پیامدهای فشار خون کنترل نشده

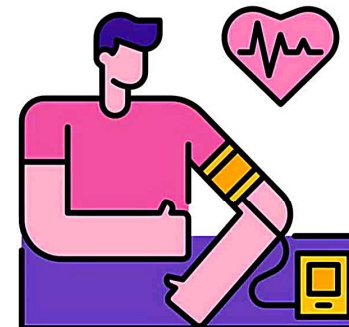
سکته مغزی و سکته قلبی

نارسایی کلیه

آسیب به شبکه چشم و کاهش بینایی

کاهش کیفیت زندگی به دلیل سردرد، خستگی،

سرگیجه



مراقبت‌های فردی

سبک زندگی سالم

فعالیت بدنی: روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند یا

دوچرخه‌سواری

وزن سالم: دور کمر آقایان کمتر از ۱۰۲ سانتی‌متر،

خانم‌ها کمتر از ۸۸ سانتی‌متر

خواب کافی: ۷-۸ ساعت خواب شبانه در محیط آرام و

تاریک

تغذیه سالم

مصرف نمک را به کمتر از یک قاشق چای خوری در

روز کاهش دهید

میوه و سبزیجات متنوع (۵ وعده در روز)

استفاده از روغن‌های گیاهی مانند زیتون و کنجد به

جای روغن جامد

مصرف ماهی ۲ بار در هفته

خوراکی‌های پرخطر

غذاهای کنسروی، شور و دودی

فست‌فودها، سوسیس، کالباس

نوشیدنی‌های شیرین و انرژی‌زا

قهوه و چای پررنگ در افراد حساس

مدیریت استرس

تمرین تنفس عمیق: ۵ ثانیه دم، ۵ ثانیه بازدم

گوش دادن به موسیقی آرام، دعا یا مدیتیشن

اختصاص زمان روزانه برای استراحت ذهن

اقدامات فوری و نکات تکمیلی

اگر فشار خون بالا رفت:

در جای آرام بنشینید، چند نفس عمیق بکشید

فشار را پس از ۵ دقیقه دوباره اندازه بگیرید

اگر فشار خیلی بالا بود (بیش از ۱۸۰/۱۱۰) یا علائم زیر

داشتید:

سردرد شدید

درد قفسه سینه

تنگی نفس

تاری دید یا اختلال گفتار

فوراً به اورژانس مراجعه کنید

مصرف دارو

داروها را هر روز سر ساعت مصرف کنید (حتی وقتی

حالتان خوب است)

بدون مشورت پزشک دارو را قطع نکنید

در صورت فراموشی یک نوبت، به محض یادآوری

مصرف کنید (مگر نزدیک نوبت بعدی باشد)

کنترل منظم

هفته‌ای یک بار فشار خود را اندازه بگیرید و در

دفترچه یادداشت کنید

این دفترچه را در ویزیت‌های پزشکی همراه داشته

باشید

