

بایدها و نبایدها در باره فشارخون بالا



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
معاونت برنامه ریزی و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غریزی

بایدها و نبایدها درباره

فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

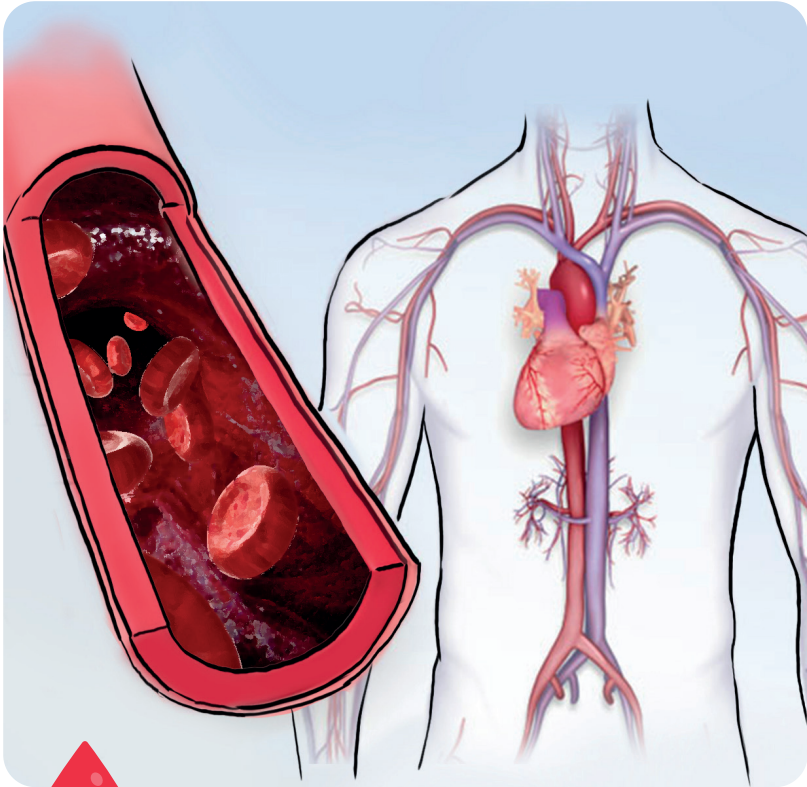
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



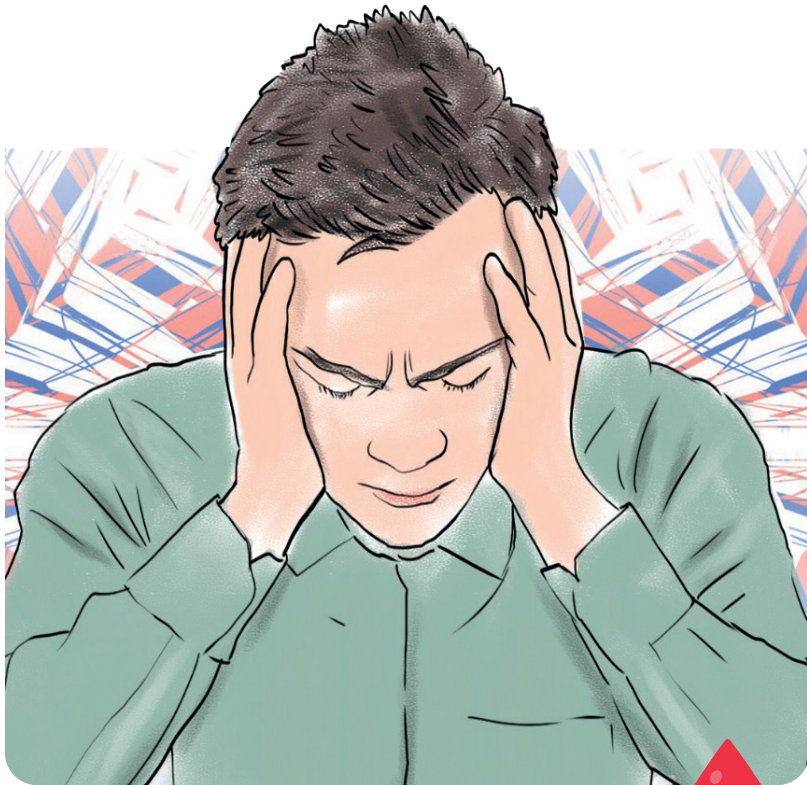
راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند
و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند،
نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد.
این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود



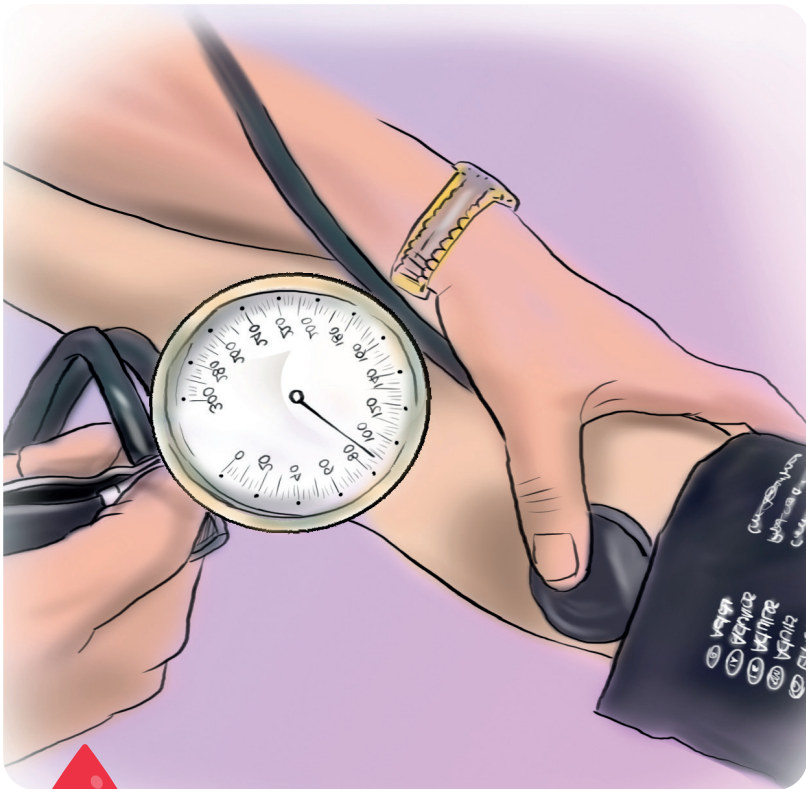
**فشار خون بالا معمولاً علامت ندارد ولی اگر بخواهد
علامت دار باشد این علامت‌ها عبارتند از: تاری دید،
سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون‌دماغ، تنگی
نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد
قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب و...**



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

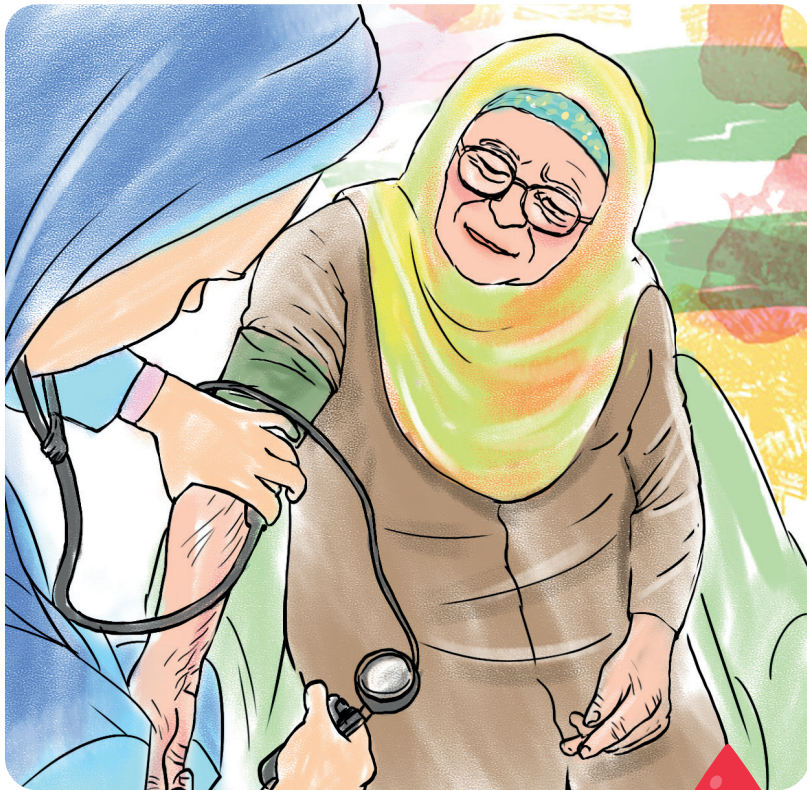


عوامل زمینه‌سازی وجود دارند که می‌توانند به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا در افراد منجر شوند. به این عوامل، فشار خون بالا گفته می‌شود

بایدها و نبایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



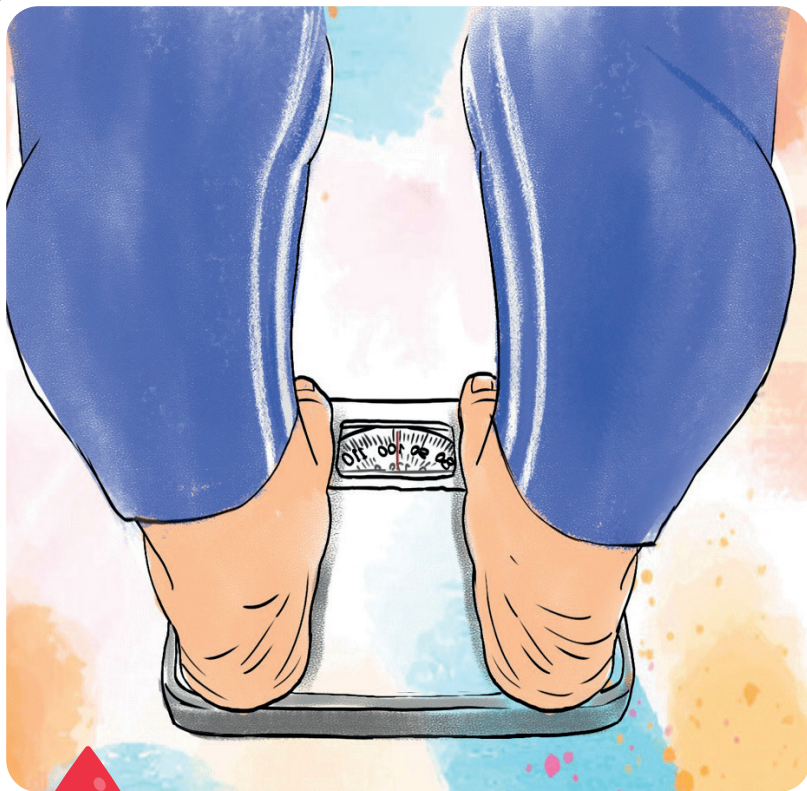
با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بالا بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



افزایش وزن از عوامل زمینه ساز
بروز فشار خون بالا است

بایدها و نیایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



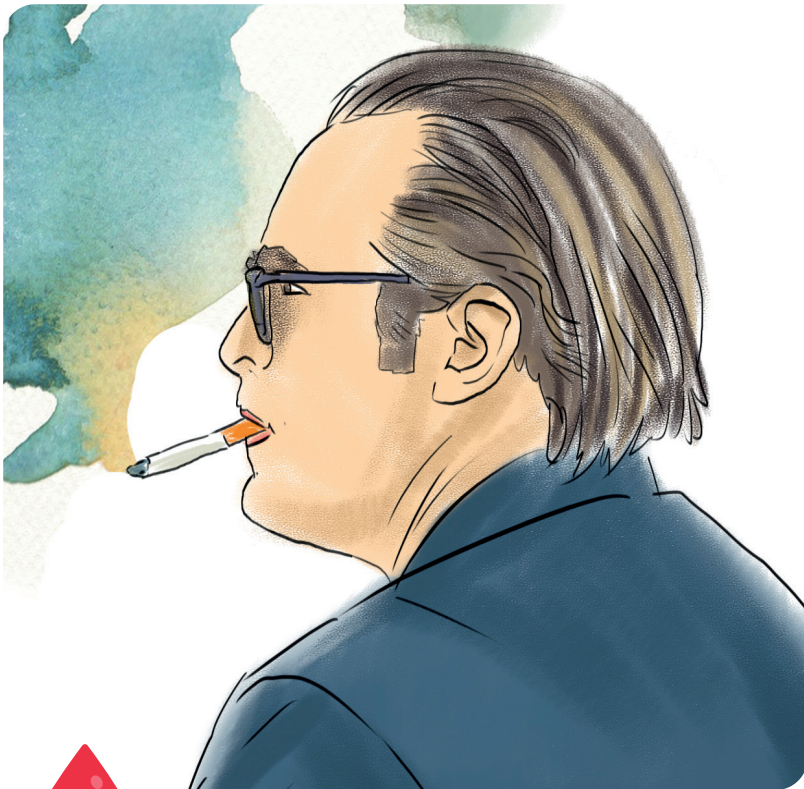
**افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند،
احتمال ابتلای بیشتری به فشارخون بالا دارند**



راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



دخانیات هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت
برای افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو
می تواند به طور موقت سبب افزایش فشارخون
شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به
دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند

بایدها و نبایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



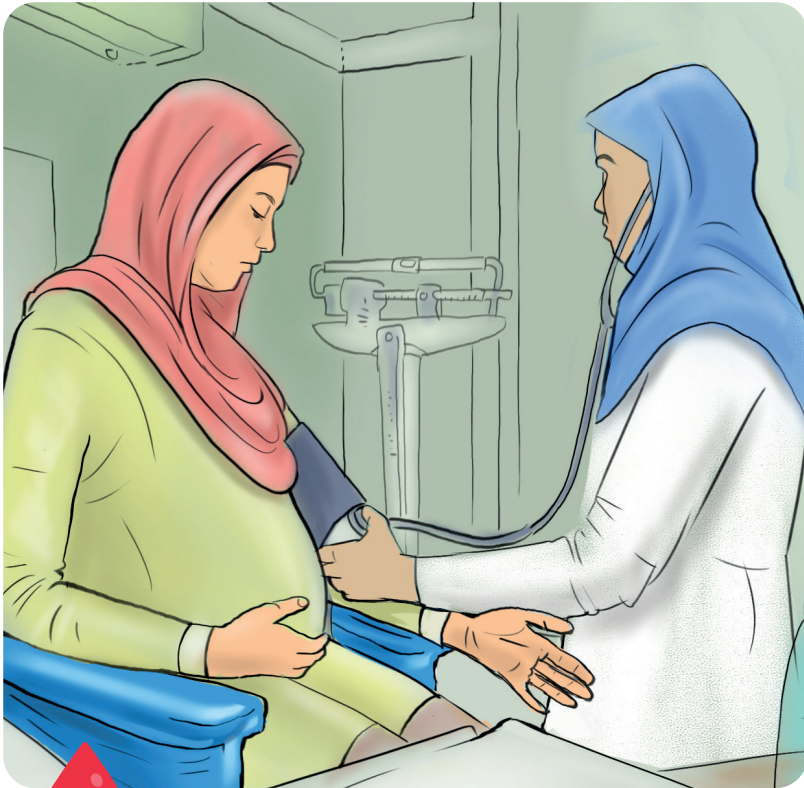
هرچه کم‌تر باشید، تعداد ضربان‌های
قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب
باعث بیشتر شدن کار قلب می‌شود. این مساله،
نیروی وارد بر رگ‌هایتان را افزایش می‌دهد و
طبیعتاً فشارخون را بالا می‌برد



راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



بارداری هم از عواملی است که
می تواند افزایش فشارخون را به همراه
داشته باشد



افزایش ناگهانی و شدید فشار خون سبب آسیب مغزی و بروز احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج می شود. تصلب شرایین مغزی در اثر افزایش فشارخون می تواند باعث بروز سکته مغزی شود



راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

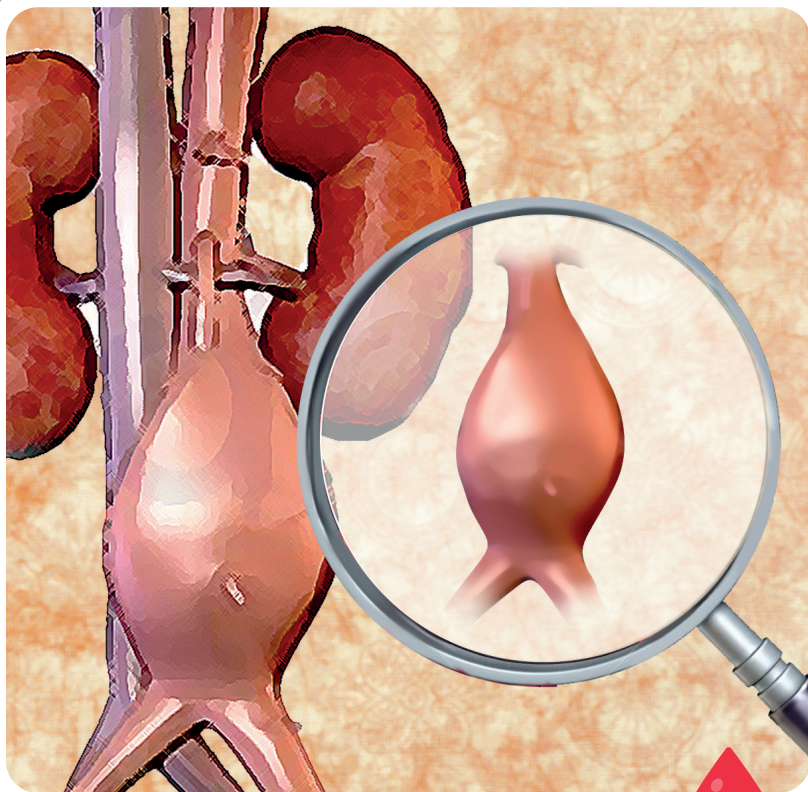


افزایش تدریجی و مداوم فشارخون، سبب
ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی شده و
می تواند منجر به آسیب کلیوی و نارسائی مزمن
کلیوی شود.

بایدها و نبایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ ها سبب
سفتی و سختی سرخرگ ها شده و آسیب قلبی
ناشی از افزایش فشارخون مداوم، سبب بروز
سکته قلبی می شود.



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



فشارخون بالا معمولاً علامت ندارد، ولی گاهی علایمی مانند تاری دید که بیشتر به علت بروز عوارض ناشی از فشارخون بالا است، بروز خواهد کرد. عوارض چشمی ناشی از ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم است که باعث کاهش دید یا فقدان بینایی می‌شود.



تغذیه سالم



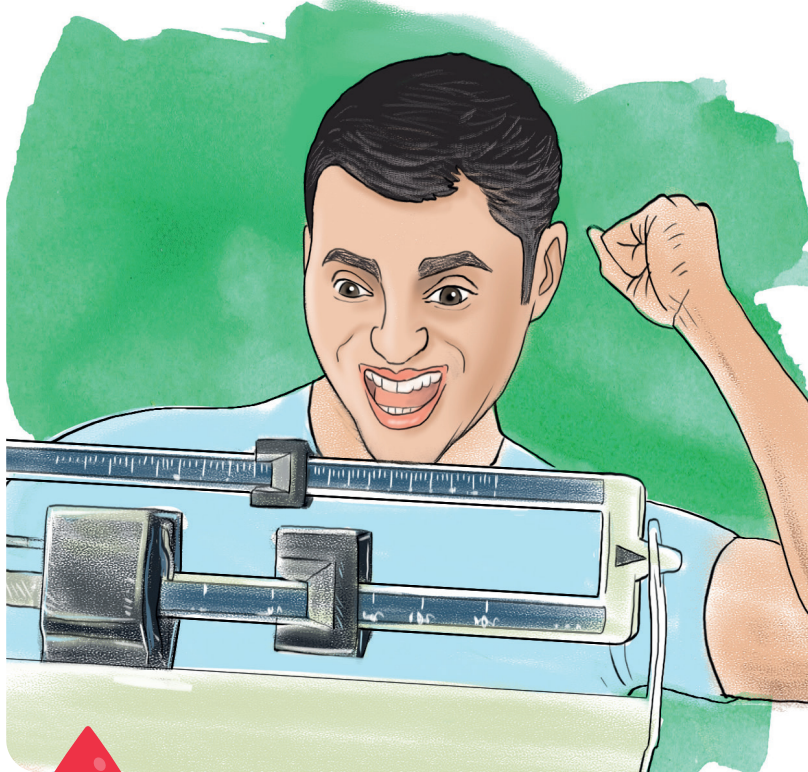
باید به یک برنامه غذایی هدفدار و
مخصوص بیماران فشارخونی روی
آورد



راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

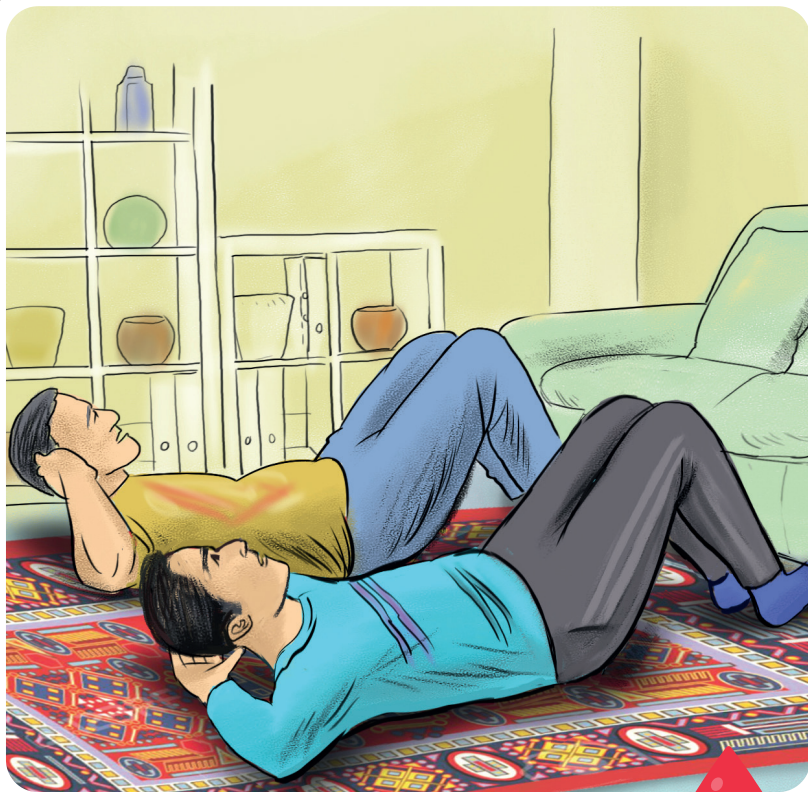


در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش وزن حتی به اندازه دو کیلوگرم هم اثر فوق العاده‌ای بر فشارخون خواهد داشت

بایدها و نبایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



**انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با
کم تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک
کننده است**



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

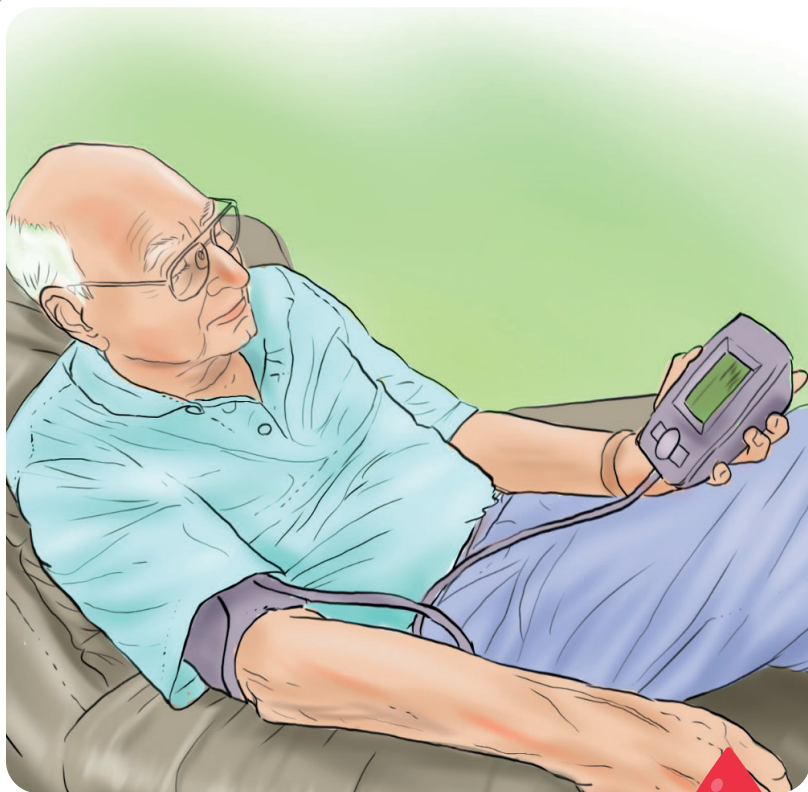


حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند، خوردن
الکل می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود.
پس لازم است که همه افراد از نوشیدن الکل
پرهیز کنند

بایدها و نبایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



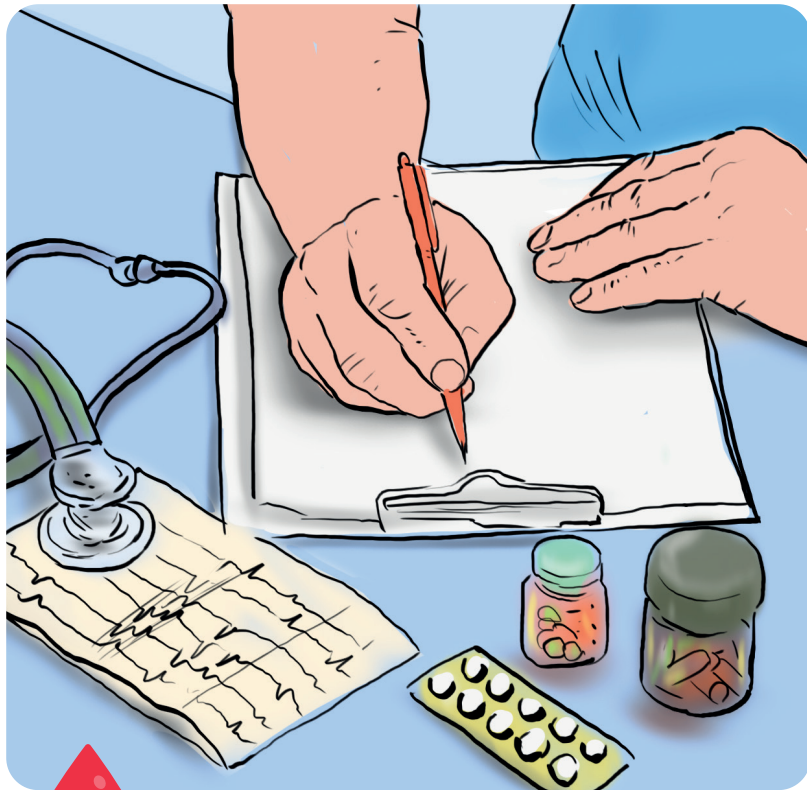
اندازه‌گیری فشارخون در خانه،
این کار باید طبق یک روال ثابت انجام گیرد



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

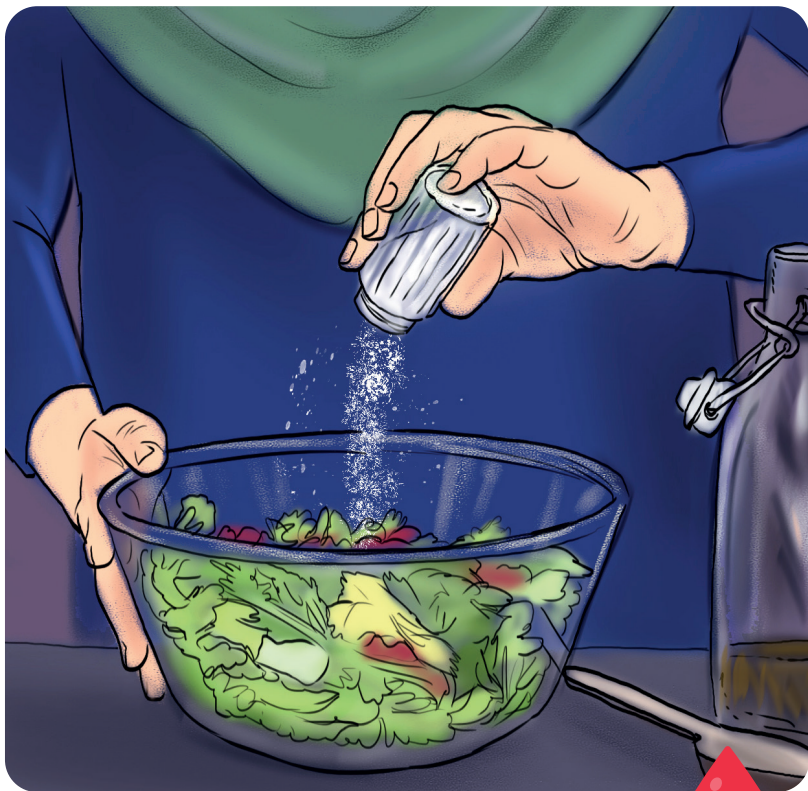


دارو باید طبق دستور پزشک
و در ساعت‌های تعیین شده
مصرف شود.

بایدها و نبایدها درباره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین
عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون
بالا است



راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار
مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم
باشد



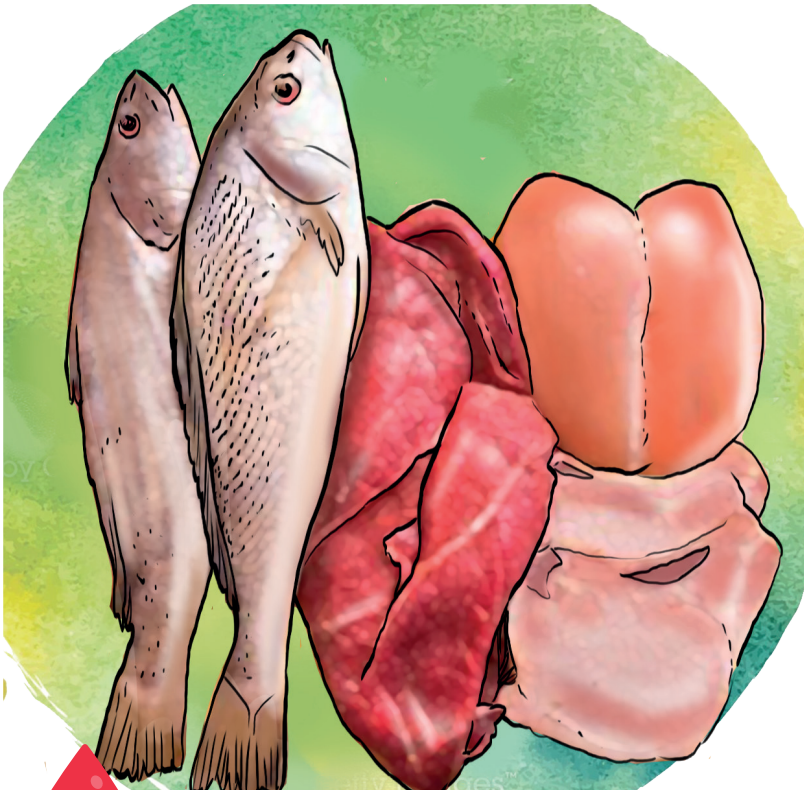
باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع
پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری و
از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا
سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کرد



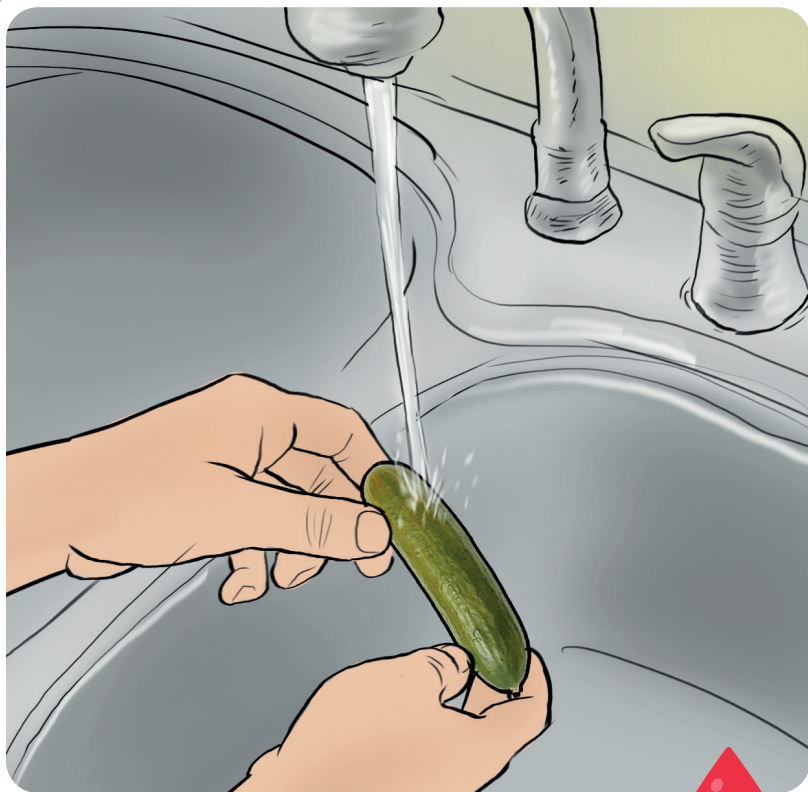
راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای انواع
دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر
نمک می شود. در تهیه غذاهای آماده سدیم
فراوانی به کار می رود



در صورت استفاده از کنسرو، می‌توان مواردی
مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا
مقداری از نمک آن خارج شود



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد



خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز،
سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون
و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی،
گریپ فروت و لیچوترش توصیه می شود



راز عمری طولانی تر:

اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

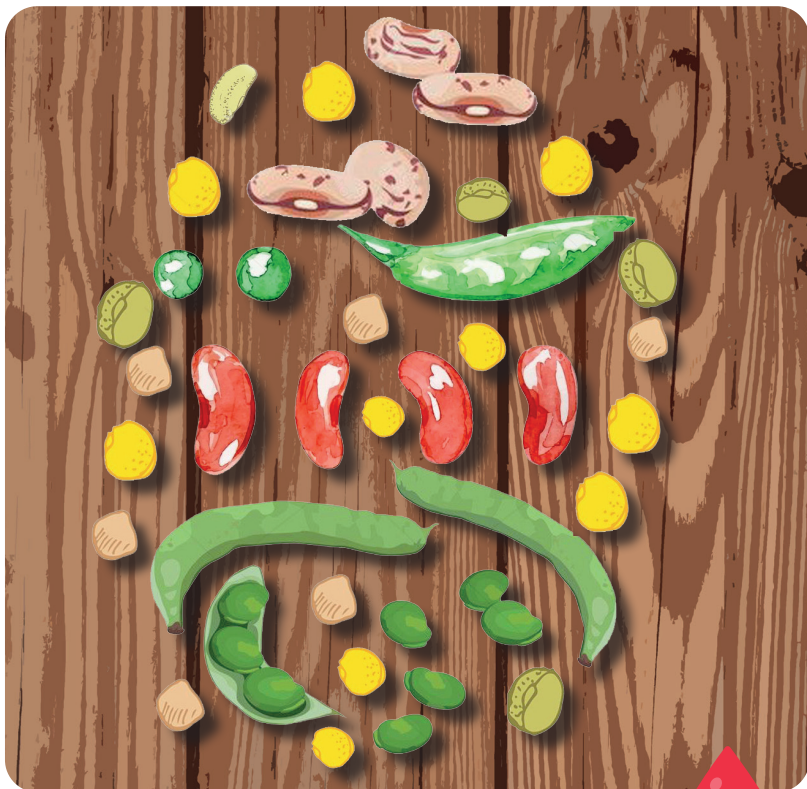


نوشیدنی های کافیین دار مانند قهوه و نوشابه ها
فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال
مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای
و دم کردنی های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده
کنید

بایدها و نیایدها در باره
فشارخون بالا

روز جهانی فشارخون

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



**حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند
و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون
کمک کند**



راز عمری طولانی‌تر:

اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

روز جهانی فشارخون (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



ممکن است مصرف برخی داروهای کاهش‌دهنده
فشار خون بالا با عوارضی مانند سرگیجه،
خواب‌آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع،
استفراغ و حساسیت همراه باشد.
در صورت بروز چنین علایمی با پزشکتان مشورت کنید

تبسم

سامانه توانمندسازی

بیمه شدگان - ازمان بیمه سلامت ایران

