



## فشار خون

گروه هدف: بیمار و همراهان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۹۷/۸/۱۹

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۲۱p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

## پیگیری:

در صورتی که فشارخونتان را در منزل اندازه گیری می کنید حتما آن را ثبت کنید تا هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید. در صورت بروز هریک از نشانه های زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید.

✓ سردرد شدید

✓ ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم

✓ درد قفسه سینه

✓ عرق کردن، تهوع یا استفراغ

✓ تنگی نفس

✓ سرگیجه یا سبکی سر

✓ درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو

✓ بی حسی یا ضعف در بدن

✓ غش کردن

✓ مشکل در بینایی

✓ سردرگمی

✓ مشکل در صحبت کردن

✓ سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن

است از دارو یا فشارخونتان باشد.

منبع: داخلی جراحی برونر

## کنترل کردن فشار خون:

شما می توانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید. در صورتی که فشارخون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید این کاملا طبیعی است. به طور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید فشارخون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه نشسته هستید و یا خوابیده اید.



## آدرس:

مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه  
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: [www.jmhc.ir](http://www.jmhc.ir)

مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید. مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک می‌کند.

### به یاد داشته باشید:

مصرف زیاد و مداوم موز که سرشار از پتاسیم است باعث بیوست شدن.

از لحاظ جسمانی فعال باشید. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش‌های هوازی انجام دهید.

استرس را کنترل کنید. با استفاده از روش‌های آرام‌سازی، مدیتیشن و یوگا استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.

سیگار نکشید. اگر سیگار می‌کشید هرچه سریع‌تر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.

وزن مناسب داشته باشید. اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.



### خطراتی که فشارخون بالا سبب آن می‌شود:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماری‌های کلیوی و مرگ زودرس

پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه‌های ذیل عمل کنید.

**داروها:** مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است باعث کاهش فشارخون و کنترل آن می‌شود.

### رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی:

علاوه بر مصرف داروها، شما می‌توانید با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی، فشارخون خودتان را کنترل کنید.

مصرف نمک را محدود کنید (کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز)



بیمار عزیز هدف از ارائه این پمفلت آموزشی آشنایی شما با بیماری فشارخون و ارائه راه‌کارهایی جهت کنترل این بیماری است.

### فشارخون چیست؟

فشارخون نیروی خون در مقابل دیواره‌ی رگ‌های خونی است که به صورت ۲ عدد ۱۲۰/۷۰ میلی‌متر جیوه نوشته می‌شود. گاهی اوقات به صورت ۱۲/۷ گفته می‌شود.

### آیا می‌دانید فشارخون بالا به چه فشارخونی

### گفته می‌شود؟

فشارخون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

