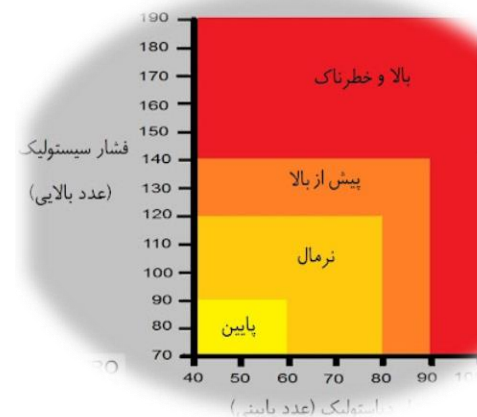


فشار خون یعنی چی :

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. افزایش فشار خون که نام دیگر آن کشنده بی صدا می باشد. بیماری خطرناکی است، زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و همچنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا آنرواسکلروز است. این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی فرد دارد به چند دسته تقسیم می شود:



منظور از فشار خون بالا چیست؟

به طور کلی فشار خون $120/80$ mmHg میزان فشار خون طبیعی برای اکثر افراد محسوب می شود. فشار خون بالاتر از $130/80$ mmHg برای بالغین غیرطبیعی محسوب می شود.

علائم شایع :

متنا سفته در بی شتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود ندارد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماریشان هیچ اطلاعی ندارند.

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند:

* سرگیجه

* سر درد شدید

* مشکلات بینایی

* درد قفسه سینه

* تنفس سخت

* ضربان قلب نامنظم

* وجود خون در ادرار

* خواب آلودگی، گیجی

* کرختی و مور مور شدن دست ها و پاها

* سرفه خونی، خونریزی از بینی



عوارض :

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه، عوارض چشمی

علل :

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شود:

* بیماری مزمن کلیه

* تنگی و گرفتگی عروق

* سن بالای ۶۰ سال

* چاقی، سیگار کشیدن، استرس

* وابستگی به الکل

* رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

* کم تحرکی

* ارث

نکات حائز اهمیت :

از گوشت های چرب، پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و به جای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.

سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سرسرفه به غذای خود نمک اضافه نکنید.

به جای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره از روغن های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده نمایید.

مصرف میوه ها و آمیوه طبیعی افزایش دهید. بخصوص زردآلو، موز، طالبی، و میوه های خشک مثل آلو و کشمش



فشار خون



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

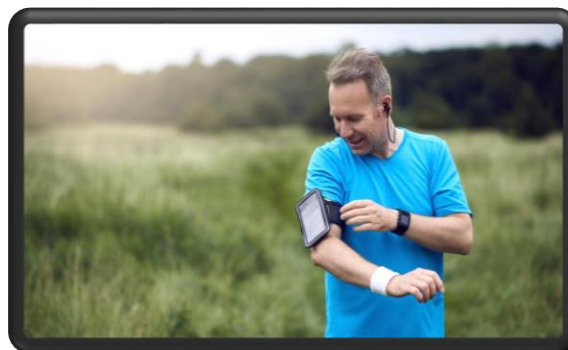
* سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضای خانواده تان طرز کار آن را فرا گیرد .

* داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع ، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری نمایید .

* قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید .

* مطمئن باشید که پدر مادر ، برادران ، خواهران ، بچه ها فشار خون خود را مرتباً چک کنید .

* در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید



* غذاهایی که باید از آنها پرهیز نمایید :

گوشت های دودی و نمک سود ، ماهی دودی شود و کنسرو شده ، آجیل شور ، سوسیس و کالباس ، شیرینی های میوه ایی و خامه ایی ، سبزی های کنسرو شده ، رب گوجه فرنگی ، زیتون شور ، خیارشور ، پنیرهای شور ، دوغ پرنمک ، کشک ، کره شور ، سوپ های پودری ، نان های نمک دار ، بیسکویت ، جوش شیرین ، خردل ، سس گوجه فرنگی ، ترد کننده های گوشت ، پودر شربت و شکلات .

* از استعمال دخانیات جدا پرهیزید .

* سعی کنید عصبانی نشوید ، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های شلوغ اجتناب کنید .

* چنانچه عصبانی شدید ، چند نفس عمیق بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهم تر است

* چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید .

* در برنامه روزانه خود حتماً زمانی برای ورزش اختصاص دهید .

