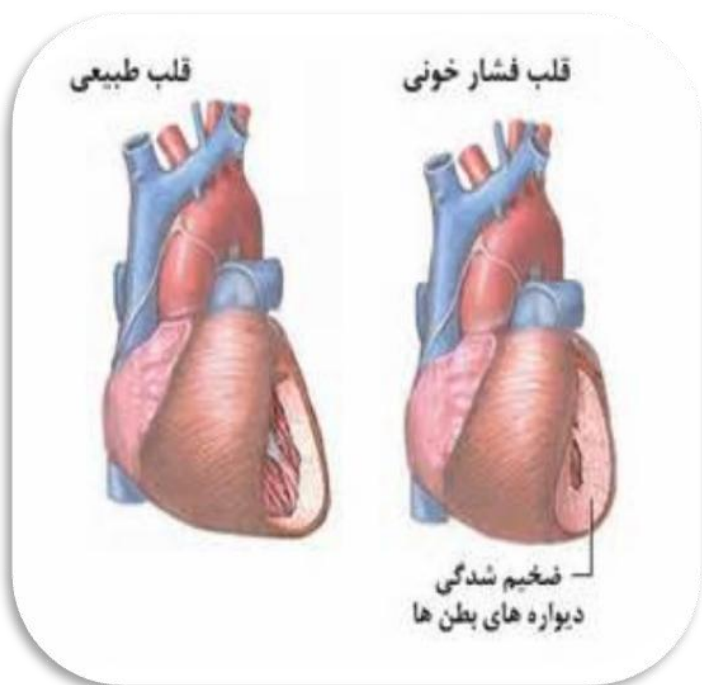


# مرکز آموزشی - درمانی شهدای

## هفتم تیر

### پرفشاری خون و مرافبت از آن



تهیه و تنظیم: واحد آموزشی بیمار

نمایید و از زندگی طبیعی برخوردار شوید  
از ایستادن طولانی و حمام گرفتن با آب بسیار گرم  
خودداری کنید

سایت بیمارستان:  
[WWW.HOSPHT.IJMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IJMS.AC.IR)  
55237260  
شماره های تماس:  
55228581 - 4  
داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

تاریخ ابلاغ: اردیبهشت 98

فرد تأیید کننده: دکتر دهقان

کد: p-c-014

کنید. راهی برای کاهش دادن استرس های تان را پیدا کنید  
ورزش وریلکسیشن (قرار دادن بدن در شرایط آرام و بی دغدغه و بدون فشار و تنش و تنفس عمیق) راهی خوب برای به دست آوردن و بازبانی انرژی تان و احساس سبکی و راحتی ست.  
فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و حداقل روزانه نیم ساعت حرکات سبک را انجام دهید.

پایه روی تند به مدت 35-45 دقیقه در روز میتواند شما را در کاهش فشار خونتان کمک نماید.  
اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتما با پزشک خود مشورت کنید  
حرکات ورزشی باید به تدریج شروع شود. در صورت بروز تنگی نفس سرگیجه یا درد جلو قلبی ورزش متوقف گردد.

بیماران مبتلا به افزایش فشار خون از ورزش و کار سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی، پارو زدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنند با رعایت رژیم غذایی، ورزش، و فعالیت و مصرف به موقع داروها میتوانید فشار خون خود را کنترل

## مقدمه: منظور از پرفشاری خون چیست؟

فشارخون بالا هنگامی ایجاد میشود که فشار خون داخل رگ های خونی افزایش یابد.

قلب سیستم های عصبی و سیستم کلیوی عواملی هستند که در میزان فشار خون موثرند.

در 95٪ موارد، افراد مبتلا به فشار خون بالا علت ابتلا کاملاً مشخص نیست.

اگرچه پزشکان توانسته اند این بیماری را تشخیص داده و درمان کنند. اما هنوز علت ابتلا به این بیماری مشخص نشده است.

فشار خون بالا زمانی اطلاق میشود که طی دوبار یا بیشتر اندازه گیری فشارخون بیش از 90 تا 140 میلی متر جیوه (فشارخون حداقل و حداکثر) وجود داشته باشد.

از آنجاکه فشار خون بالا مانند تب یک علامت است عوامل و بیماری های متعددی میتواند سبب بروز آن شود. بنابراین کنترل آن نیز سخت و دشوارتر است

## عوارض فشار خون بالا

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علایمی ندارند اما این مشکل (پرفشاری خون) میتواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ های خونی آسیب میرساند و سبب بروز سکته مغزی میشود.

در چشم پرفشاری خون سبب آسیب به مویرگ های

خونی و بروز اختلالات بینایی میشود و در کلیه ها سبب نارسایی کلیوی میشود.

عده ای از افراد با پرفشاری خون تصور میکنند فقط با مصرف داروهای تجویز شده پرفشاری خون درمان میشود. در صورتی که درمانهای غیر دارویی نیز، در درمان این مشکل بسیار حائز اهمیت است.

پزشکان و دانشمندان برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت های بهتر از بیماران مراحل زیر را پیشنهاد میکنند.

## تصحیح اضافه وزن

## تصحیح رژیم غذایی

## اجتناب از سیگار کشیدن

## کوشش در جهت کاهش استرس - ناراحتی

## اعصاب

## افزایش فعالیت بدنی

## محدود کردن نمک و چربی اشباع شده در برنامه

## غذایی

## چاقی

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دوبرابر و در افراد مسن و چاق 50٪ بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است در مردان به ازای هر 10 درصد

افزایش وزن. فشارخون 6/6 میلی متر جیوه بالا

می رود. بیماران مبتلا به افزایش فشار خون ملزم به رعایت رژیم غذایی هستند تا وزن آنها با قد و استخوان بندی آنها متناسب شود.

## رژیم غذایی

افراد مبتلا به فشارخون بالا باید مقدار نمک را در رژیم غذایی خود کاهش داده و از طرفی پتاسیم و کلسیم دریافتی را افزایش دهند

مصرف نمک باعث احتباس آب و مایعات در داخل رگها شده و در نتیجه حجم خون را افزایش میدهد و باعث بالا رفتن فشار خون میشود.

## سیگار

سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشار خون میشود که در نهایت ممکن است منجر به بروز سکته مغزی یا قلبی شود

همچنین اثر داروهای ضد فشار خون را کاهش میدهد و وضعیت چربی های بدن را مختل میکند

ترک سیگار خطر بیماری های قلبی و عروقی و ریوی و سرطان را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش میدهد.

## استرس

استرس یکی از مهم ترین عوامل ایجاد کننده بیماری فشار خون است بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. و از نگرانی و عصبانیت بی مورد پرهیز

--	--	--

