

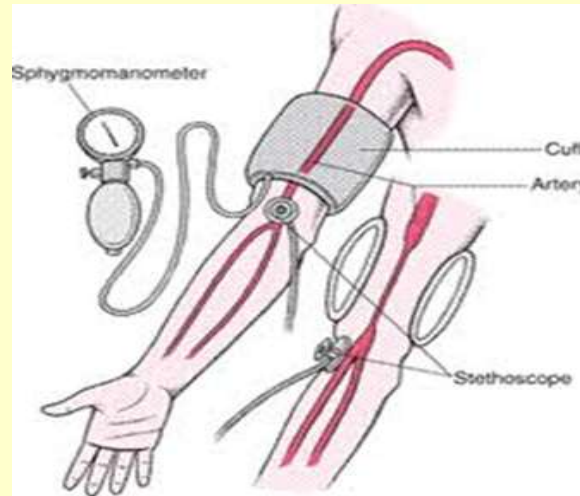


می کند.

در صورتی که قبلا به پرفشاری خون مبتلا باشید پزشک به شما توصیه هایی برای تغییر سبک زندگی می کند. لازم است وزن بدنتان تنظیم شود، فعالیت های بدنی تان افزایش یابد و رژیم غذایی تان کم نمک شود. ممکن است پزشک برای کنترل فشار خون داروهایی تجویز کند.



دستگاه فشار خون شما را به هنگام انقباض و انبساط قلب نشان می دهد. پزشک فشار خون را



به طور معمول پرفشاری خون علامتی ایجاد نمی کند و بهمین سبب اکثر افراد از پرفشاری خون خود بی اطلاع هستند. انجام معاینات منظم پزشکی و چک فشارخون به تشخیص زودهنگام پرفشاری خون کمک می کند.

پزشک فشار خون را با بستن کاف به دور بازوی شما اندازه می گیرد. او کاف را باد می کند تا عروق خونی تحت فشار قرار گیرند. سپس در حین کم کردن فشار دستگاه با گوشی پزشکی به صدای جریان خون شما گوش

فشارخون نیرویی است که بهنگام جریان خون از طرف خون به دیواره شریانها وارد می شود. به صورت طبیعی فشارخون در طول روز کم و زیاد می شود اما اگر فشار خون برای مدت طولانی بالا بماند برای سلامتی شما مشکلاتی ایجاد می کند. فشار خون بالا ممکن است سبب سکته قلبی و سکته مغزی و نارسایی کلیوی شود.



عوامل متعددی ممکن است شما را در معرض فشارخون بالا قرار دهند. اما شما می توانید با مصرف رژیم غذایی مناسب و حفظ وزن بدن در حد متعادل، قطع مصرف سیگار و انجام فعالیت های بدنی، خود را در مقابل فشار خون بالا محافظت کنید.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

پرفشاری خون



جهت پیشگیری از پرفشاری خون می توان اقداماتی انجام داد:

- 1- فشار خون خود را مرتب چک کنید.
- 2- رژیم غذایی سالم داشته باشید. مصرف نمک و چربیهای اشباع را کم کنید.
- 3- وزن بدن خود را در حد متعادل نگاه دارید.
- 4- ورزش کنید.
- 5- مصرف الکل و سیگار را قطع کنید.
- 6- از ابتلا به دیابت جلوگیری کنید و یا در صورتی که مبتلا به دیابت هستید آن را به خوبی کنترل کنید.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید: www.amin.mui.ac.ir

منبع: برونر و سودارث

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پر فشاری خون
تهیه کننده	خانم دکتر شاهزیدی
سمت	فوق تخصص نفرولوژی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-EM-04

براساس واحد میلی متر جیوه و با دو عدد بیان می کند. عدد اول فشار خون سیستولیک است که نشان دهنده فشاری است که خون به هنگام انقباض قلب به دیواره شریانها وارد می کند و عدد دوم فشار خون دیاستوریک است که نشان دهنده فشاری است که خون به هنگام استراحت قلب و در فواصل بین انقباضها به دیواره رگ ها وارد می کند.

در فشار خون طبیعی عدد سیستولی کمتر از 120 میلی متر جیوه و عدد دیاستولی کمتر از 80 میلی متر جیوه است.

در صورتی که عدد سیستولی بین 120-139 میلی متر جیوه و یا عدد دیاستولی بین 80-89 میلی متر جیوه باشد شما در معرض خطر ابتلا به پرفشاری خون هستید (مرحله بیش از پرفشاری خون)

در صورتی که فشارخون سیستولی بیشتر یا مساوی 140 میلیمتر جیوه باشد و یا فشار خون دیاستولی بیشتر یا مساوی 90 میلیمتر جیوه باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.