

فشار خون

فشارخون یعنی فشاری که جریان خون حین عبور از رگ ها به دیواره ی آن ها وارد می کند، فشار خون شامل دو عدد است که عدد بزرگتر فشار سیستولی است که مربوط به فعالیت قلب می باشد و عدد کوچکتر فشار دیاستولی است که مربوط به استراحت قلب می باشد .

علائم فشار خون :

فشار خون بالا به طور معمول هیچ گونه علائمی ندارد و تنها راه اطمینان از ابتلا به آن اندازه گیری فشار خون می باشد .
فردی که به فشار خون بالا و درمان نشده مبتلا باشد علائمی نظیر سر درد ، سرگیجه خونریزی از بینی و طپش قلب را بروز می دهد .

عوارض فشار خون

سکته مغزی

حمله قلبی

گرفتگی رگ های قلب

آسیب چشمی

آسیب کلیه ها

روش های پیشگیری :

کاهش وزن ، ورزش منظم ، ترک سیگار و مشروبات الکلی ، کنترل استرس ، محدودیت مصرف نمک و رعایت رژیم غذایی

خود مراقبتی در فشار خون بالا

داروهای تجویز شده را به موقع مصرف نمایند.

فشار خون را مرتباً کنترل کرده و از آن آگاه باشید .

از رژیم غذایی سالم پیروی کنید (محدودیت مصرف نمک و غذاهای چرب ، گوشت قرمز و افزایش موادی مثل میوه و سبزی تازه ، غلات سبوس دار در رژیم غذایی)



ورزش کنید و وزن خود را در محدوده ی نرمال حفظ کنید .

محیط زندگی را آرام نگه دارید و از استرس بپرهیزید.

مصرف دخانیات و الکل را قطع نمایید .

نکاتی که باید حین گرفتن فشار خون رعایت کنید :

قبل از گرفتن فشار خون ۵ دقیقه استراحت کنید .

فشار خون را بعد از استرس یا بعد از ورزش ، مصرف قهوه و مایعات داغ ، مصرف سیگار در طی ۳۰ دقیقه گذشته اندازه گیری نکنید .

بازوی شما در سطح قلبتان قرار گیرد و پاهایتان روی زمین باشد.

هر روز فشار خون خود را در یک ساعت مشخص اندازه گیری کنید.



واحد آموزش

واحد بهبود کیفیت