



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی در استان شیراز

بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولیان الیگودرز

## پیشگیری و کنترل فشار خون



تهیه و تنظیم

واحد آموزش همگانی  
پاییز ۱۴۰۱

از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیار شور و شور سبزی ها خودداری کنید.

در صورت استفاده از غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخود فرنگی آن ها را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود.

به برچسب های روی بسته بندی های مواد غذایی دقت و توجه کنید، زیرا مقدار سدیم(نمک) در محصول مربوطه را نشان می دهد.

### چند توصیه مهم

- ❖ فشار خون خود را بصورت منظم در منزل کنترل کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر بود به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در اندازه گیری فشارخون فراموش نکنید که از نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید
- ❖ فعالیت بدنی نداشته باشید
- ❖ مثانه کاملا " خالی باشد و ادرار نداشته باشید
- ❖ سیگار نکشیده باشید
- ❖ تحت فشار عصبی قرار نگرفته باشید

## عوارض فشار خون بالا

- ❖ خطر بروز سکته ی قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند زیاد است
- ❖ فشار خون بالا دلیل اصلی بروز سکته های قلبی- عروقی است
- ❖ فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود به رگ های مغز، قلب، کلیه ها و چشم ها آسیب می رساند

### راهنمای تغذیه ای برای کاهش فشار خون

- ❖ حذف نمکدان از سفره امری ضروری است و می توان به جای نمک با چاشنی ها و ادویه ها طعم غذا را بهتر کرد.
- ❖ مصرف نمک را در برنامه غذایی باید محدود کرد
- ❖ پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند

### تعریف فشار خون بالا

اگر فشار خون به طور دائمی بر اسلنس اندازه گیری در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده و بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می گویند.

### عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون

- ❖ سابقه خانوادگی
- ❖ سن و جنسیت
- ❖ مصرف زیاد نمک
- ❖ میزان چربی خون
- ❖ کم تحرکی
- ❖ مصرف دخانیات
- ❖ چاقی
- ❖ دیابت
- ❖ استرس و فشار عصبی
- ❖ قرص های ضد بارداری خوراکی

### انواع فشار خون بالا

فشار خون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد

### فشار خون بالای اولیه

حدود ۹۵ درصد از بیماران فشار خونی را شامل می شود

علت آن مشخص نیست و عوامل خطر سازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی موجب آن می شوند.

### فشار خون بالای ثانویه

حدود ۵ درصد از بیماران فشار خونی را شامل می شود

علت آن اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشار خون مثل تغییر در ترشح هورمون ها و یا کار کلیه و یا غده ی فوق کلیه است

درمان بیماری ایجاد کننده فشار خون به بر طرف شدن قطعی فشار خون کمک می کند و برای همیشه بیماری را بهبود می بخشد

منابع و مآخذ:

۱. آخرین دستورالعمل کتابچه خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

self\_care, health

Medicine, popular-encyclopedias

استان لرستان-الیگودرز-جاده کمریندی-کیلومتر ۳  
روستای سنج- بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولیان  
تلفن: ۸۳ اتی ۰۶۶-۴۳۳۴۹۸۰

### علامت فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند به همین دلیل به فشار خون بالا (( قاتل خاموش)) هم می گویند.

تنها در برخی موارد فشار خون بالا با علامتی همچون:

- ❖ سردرد در ناحیه پس سر
- ❖ سرگیجه
- ❖ تاری دید
- ❖ طپش قلب
- ❖ خستگی زودرس
- ❖ تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت
- ❖ درد قفسه سینه

و

- ❖ آدار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است