

طبقه بندی فشار خون

فشار خون نرمال

۸۰ - < ۱۲۰
میلی متر جیوه

فشار خون افزایش یافته

۸۰ - < ۱۲۹ / ۱۲۰ - ۱۳۹
میلی متر جیوه

فشار خون بالا مرحله ۱

۸۹ - ۸۰ / ۱۳۹ - ۱۳۰
میلی متر جیوه

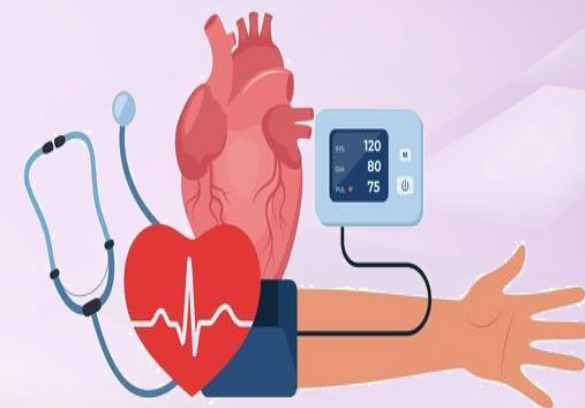
فشار خون بالا مرحله ۲

۹۰ - > ۱۴۰
میلی متر جیوه

بیش از نیمی از بزرگسالان دچار فشار خون بالا هستند. از آنجا که فشار خون بالا اغلب بدون علائم مشخص و قابل تشخیص ظاهر می شود، به آن «قاتل خاموش» اطلاق شده است. این وضعیت می تواند منجر به عوارض جدی مانند سکته مغزی، بیماری های قلبی و نارسایی های کلیوی شود، بنابراین غربالگری منظم و کنترل فشار خون اهمیت بسیاری دارد.



عوامل خطر پرفشاری خون شامل سن بالا، مصرف الکل سیگار و تنباکو، استرس، نژاد سیاه پوست، سابقه خانوادگی، چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی، و مصرف زیاد نمک و درمقابل، کمبود پتاسیم و ویتامین D در رژیم غذایی هستند. این عوامل به طور همزمان و یا جداگانه، با تضعیف عروق و افزایش حجم خون، فشار خون را بالا می برند. برخی شرایط مزمن مانند بیماری کلیه، دیابت و چربی خون بالا، خطر پرفشاری خون را افزایش می دهند. در نهایت، گاهی هم بارداری در خانم ها با پرفشاری خون همراه است.



HYPERTENSION

آموزش مراقبت در

افزایش فشار خون



واحد آموزش

فشار خون خود را دقیق

اندازه گیری کنید و با کنترل

آن طولانی تر زندگی کنید!

علائم فشار خون بالا

□ سردرد

□ درد قفسه سینه

□ سرگیجه

□ تنگی نفس

□ تاری دید

□ وجود خون در ادرار

□ حالت تهوع

□ ضربان قلب نامنظم



Dizziness



Severe Headache



Vision Problems



Nausea and Vomiting



Trouble Breathing



Chest Pain

نکات آموزشی مدیریت فشار خون

♦ رژیم غذایی مطلوب، شامل مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب و کاهش نمک در کنترل فشارخون موثر است.

♦ کاهش مصرف نمک به زیر ۵ گرم در روز (حدود یک قاشق چای خوری) توصیه می شود. همچنین، مصرف غذاهای فرآوری شده و کنسروهای حاوی نمک کاهش یابد.

♦ مصرف غذاهای غنی از پتاسیم می تواند فشار خون را کاهش دهد، زیرا پتاسیم اثر ضد فشار خون دارد. منابع پتاسیم شامل سبزیجات برگ سبز، موز، سیب زمینی و حبوبات هستند.

♦ کاهش هر ۵ کیلوگرم وزن اضافی می تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

♦ انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته، مطابق با راهنمای انجمن قلب آمریکا و سازمان جهانی بهداشت، می تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

♦ مدیریت استرس با روش های نوین مانند مدیتیشن، یوگا، تمرینات تنفسی عمیق و خواب کافی (۷-۹ ساعت در شب) اثرات مثبت بر فشار خون دارند.

♦ ترک سیگار و کاهش مصرف الکل می تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

♦ اهمیت پیگیری منظم و رعایت کامل دستورات پزشکی می تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. همچنین، کنترل منظم فشارخون و ثبت آن ها هنگام مراجعه به پزشک کمک کننده است.

واحد آموزشی بیمارستان آسیا