

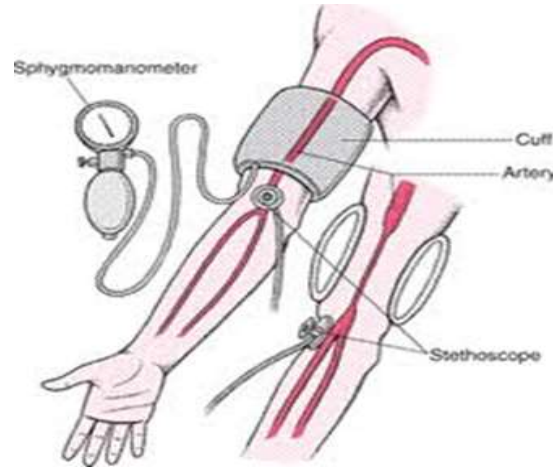


می کند.

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 به همین 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

نشارخون 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 رای 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 نشارخون 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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

معاونت بهداشت و درمان شهرستان مازنی

پدرستان امام جعفر صادق (ع)

خود مراقبتی در

پرفشاری خون



- ۱- فشار خون خود را مرتب چک کنید.
- ۲- رژیم غذایی سالم داشته باشید. مصرف نمک و چربیهای اشباع را کم کنید.
- ۳- وزن بدن خود را در حد متعادل نگاه دارید.
- ۴- ورزش کنید.
- ۵- مصرف الکل و سیگار را قطع کنید.
- ۶- از ابتلا به دیابت جلوگیری کنید و یا در صورتی که مبتلا به دیابت هستید آن را به خوبی کنترل کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در پرفشاری خون
تهیه کننده	واحد ارتقا سلامت
بازنگری	۱۴۰۳
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲ - داخلی ۱۷۰

راساس 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 دیاستولیک 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 ۱۲۰ میلی متر جیوه و عدد دیاستولی کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

در صورتی که عدد سیستولی بین ۱۳۹-۱۲۰ میلی متر جیوه و یا عدد دیاستولی بین ۸۹-۸۰ 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 ۱۴۰ میلیمتر جیوه باشد و یا فشار خون دیاستولی بیشتر یا مساوی ۹۰ میلیمتر جیوه باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.

جهت پیشگیری از پرفشاری خون می توان اقداماتی

نجام داد: