



بسمه تعالی

## فشار خون



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵/۰۸/۱۰

کد: ۹-۱۵

✓ حذف روغن های جامد و حیوانی از برنامه غذایی

✓ افزایش مصرف روغن های گیاهی به ویژه روغن زیتون

✓ افزایش مصرف پروتئین سویا

✓ افزایش مصرف ماهی و مکمل های روغن ماهی

✓ کاهش مصرف سوسیس و کالباس و فست فود

✓ کاهش مصرف نمک به کمتر از یک قاشق مرباخوری در روز

### ب) درمان دارویی:

درمان دارویی آخرین مرحله در درمان پر فشاری خون است

به طوری که اگر پس از ۶ ماه اصلاح در شیوه زندگی ، فشار

خون همچنان بالا بود از دارو برای کاهش آن استفاده می

شود.

منبع: Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

## ۴. رژیم غذایی

✓ افزایش مصرف غلات کامل و محصولات آنها

✓ افزایش مصرف سبزیجات به میزان ۴-۵ واحد در

روز (هر واحد معادل یک لیوان انواع سبزیجات

خام یا نصف لیوان پخته است.)

✓ افزایش مصرف میوه ها

✓ مصرف لبنیات کم چرب ۲-۳ لیوان در روز

✓ کاهش مصرف گوشت قرمز به ۲ واحد در روز

(هر واحد معادل 30 گرم است)

✓ افزایش مصرف مغزها ، دانه ها و حبوبات

۴-۵ بار در هفته

✓ کاهش مصرف غذاهای فرآیند شده و کنسروها

## فشار خونمان را کنترل کنیم؛

خون به علت داشتن نیرو (فشار) در شریان‌های اعضاء بدن جاری می‌شود این نیرو که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان به وجود می‌آید فشار خون نامیده می‌شود. به منظور تعیین فشارخون بالا در درمانگاه یا مطب و دست‌یابی به کنترل فشارخون بالا، ملاقات‌های مکرر و به‌کارگیری روش‌های استاندارد ضروری است. توجه به اندازه‌گیری فشارخون در خارج از درمانگاه (در منزل و یا پایش فشارخون) ضرورت دارد.

### مراحل پر فشاری خون:

وضعیت	فشار ماکزیمم (سیستولیک)	فشار مینیمم (دیاستولیک)
مطلوب	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
نرمال	کمتر از ۱۳۰	کمتر از ۸۵
نرمال بالا	۱۳۰-۱۳۹	۸۵-۸۹
پر فشاری خون		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰-۱۷۹	۱۰۰-۱۰۹
مرحله ۳	بیشتر از ۱۸۰	بیشتر از ۱۱۰

## علائم و نشانه های تشخیصی

\* بدون علامت

\* سردرد

\* سرگیجه

### عوامل خطر ساز فشار خون بالا شامل:

\* ارث

\* چاقی

\* دریافت بیش از حد سدیم

\* مصرف کم پتاسیم و کلسیم

\* افزایش چربی خون

\* بیماری قند (دیابت)

\* فشارهای روحی و عصبی و استرس‌ها

\* مصرف سیگار و سایر دخانیات

\* کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمی

\* افزایش سن

\* جنس

\* در مردان به ازای هر ۱۰٪ افزایش وزن فشار خون ۶/۶ میلی

متر جیوه بالاتر می‌رود و در افراد جوان دارای اضافه وزن

این بیماری دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰٪ بیشتر از

افراد دارای وزن طبیعی دیده می‌شود.

## درمان پر فشاری خون:

### الف ( اصلاح شیوه زندگی

اصلاح شیوه زندگی که اولین قدم در درمان مراحل نرمال بالا و مرحله ۱ پر فشاری خون است شامل موارد زیر است:

#### ۱. کاهش وزن

ریسک پیشرفت پر فشاری خون در افراد دارای اضافه وزن ۶-۲ برابر بیشتر از افراد با وزن عادی است.

\* پس اگر اضافه وزن دارید از همین امروز برای درمان آن اقدام کنید.

#### ۲. فعالیت بدنی

\* افراد کم تحرک ۵۰-۳۰ بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار دارند.

\* افزایش فعالیت بدنی به میزان ۴۵-۳۰ دقیقه در

اکثر روزهای هفته باعث پیشگیری از ابتلا به

پرفشاری خون می‌شود.

#### ۳. ترک سیگار