



کد سند: PEBRO58/C
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1403/12/01
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

فشار خون بالا



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138042000



من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر، به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- (۱) سردرد شدید
- (۲) ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- (۳) درد قفسه سینه
- (۴) عرق کردن، تهوع یا استفراغ
- (۵) تنگی نفس
- (۶) سرگیجه یا سبکی سر
- (۷) درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
- (۸) بی حسی یا ضعف در بدن
- (۹) غش کردن
- (۱۰) مشکل در بینایی
- (۱۱) سردرگمی
- (۱۲) مشکل در صحبت کردن



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

www.mums.ac.ir

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



کنترل فشار خون

شما میتوانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.
در صورتی که فشار خون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید، این کاملاً طبیعی است.

به طور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید، فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و یا خوابیده اید..

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری میکنید حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.



فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته میشود. گاهی اوقات به صورت ۱۲/۷ گفته میشود. آیا میدانید فشارخون بالا، به چه فشارخونی گفته میشود؟ فشارخون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است.



خطراتی که فشارخون بالا سبب آن می شود:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زودرس
پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید.
داروها: مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش کنترل خون و کنترل آن می شود.
رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی علاوه بر مصرف داروها، شما میتوانید با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی، فشارخون خودتان را کنترل کنید.
مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید. مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک میکند. مصرف نمک را محدود کنید.



به یاد داشته باشید:

1. از لحاظ جسمانی فعال باشید.
2. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.
3. استرس را کنترل کنید.
4. با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.
5. سیگار نکشید.
6. اگر سیگار میکشید، هرچه زودتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.
7. وزن مناسب داشته باشید.
8. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

