|  |  |
| --- | --- |
| هيچكس دقيقا نمي داند كه علت بيشتر موارد پر فشاري خون چيست . در بيشتر موارد پر  فشاري خون قابل درمان نمي باشد، ولي پر فشاري خون قابل كنترل مي باشد . پرفشاري خون اغلب هيچ علامتي ندارد  پر فشاري خون درواقع يك قاتل تدريجي و آرام مي باشد  از هر 3 فرد بزرگسال 1 نفر مبتلا به پر فشاري خون مي باشد و بسياري از افراد از ابتلاي  خودشان به پر فشاري خون ،آگاه نمي باشند . درمان پرفشاري خون مشكل و خطرناك نمي  باشد . پرفشاري خون سبب افزايش ميزان خطر سكته مغزي و حمله قلبي مي شود . اگر  شما فشار خون خود را كنترل كنيد ،سالمتر زندگي خواهيد كرد.   |  | | --- | | آیا می دانستید ؟  پرفشاري خون اغلب داراي هيچگونه علامتي نيست و دليل خطرناك بودن آن نيز همين موضوع است . به شكل منظم فشار خونخود را چك كنيد و در صورت توصيه پزشك آنرا تحت درمان قرار دهيد . | |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Bita\Desktop\Untitled.jpg  دانشگاه علوم پزشکی شیراز  بیمارستان ولیعصر (عج) ممسنی   |  | | --- | | فشار خون و راهکار های مقابله با آن  تهیه کنندگان : سمیرا زارعی ، ویدا غلامی  کارشناس پرستاری  تاييد كننده :دكتر غلامي متخصص داخلي |   PA-BCC-125-01 |

|  |
| --- |
| پر فشاري خون چيست ؟  نام ديگر پرفشاري خون هيپرتانسيون(HBP) مي باشد .پرفشاري خون يعني اينكه مقدار ، فشارخون در سرخرگهاي شما افزايش پيدا كرده است . فشار خون نيروي خون در مقابل ديواره رگهاي خوني مي باشد كه به صورت دو عدد مثلا به صورت 112/78 mmHg نوشته مي شود . عدد بالاتر يا فشار سيستوليك ،عدد مربوط به فشار خون در زماني است كه قلب داراي ضربان مي باشد و عدد پايين تر يا فشار دياستوليك، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بين ضربانها مي باشد . فشار خون طبيعي120/80 مي باشد. اگر شما بزرگسال بوده وفشار خون سيستوليك شما بين 120-139 mmHg ويافشار خون دياستوليك شما بين 80-89 mmHg يا هر دو مي باشد، گفته مي شود كه شما مبتلا به مرحله پيش از فشار خون هستيد . پر فشاري خون، فشار سيستوليك برابر 140 يابيشتر و يا فشار خون دياستوليك 90 يا بيشتر مي باشد كه البته باید به شكل طولاني مدتي، بالابماند |

|  |
| --- |
| من در رابطه با پر فشاري خون، چه كاري مي توانم انجام بدهم ؟  اگر چاق هستيد وزن خود را كاهش دهيد .  غذاهاي سالمتر حاوي مقادير پائين چربي اشباع ، چربي ترانس ، كلسترول و نمك مصرف كنيد .  الکل مصرف نکنید  دست كم 30 دقيقه در بيشتر يا تمام روزهاي هفته فعاليت جسماني داشته باشيد .  داروهاي خود را درست طبق دستور پزشك مصرف نماييد  بدانيد كه سطح فشار خون شما بايد در چه حدي باشد و سعي كنيد كه فشار خونتان در اين سطح حفظ شود .  من چگونه مي توانم بيشتر ياد بگيرم ؟  كنيد با پزشك ، پرستار يا مشاور سلامتي خود مشورت . اگر مبتلا به بيماري قلبي مي باشيد يا قبلا دچارسكته مغزي شده ايد، ممكن است اعضاي خانواده شما در معرض خطر باشند . ايجاد تغييرات در شيوه زندگي آنها جهت كاهش ميزان خطر مهم است . |
| من چگونه مي توانم بفهمم كه فشار خونم بالاست ؟  شما معمولا خودتان به تنهايي نمي توانيد متوجه آن بشويد. بسياري از افرادمبتلا به پرفشاري خون هستند و لي از آن آگاه نمي باشند . تنها راه آگاهي از پرفشاري خون ،چك كردن منظم فشار خون توسط پزشك است .  پرفشاري خون كنترل نشده، منجر به چه چيزي مي شود ؟   * سكته مغزي * قلبي نارسايي * حمله قلبي ، آنژين قلبي يا هر دو. * نارسايي كليوي. * بيماري سرخرگهاي محيطي (PAD)   Z:\فشار\851331601631131711583787461322313284192.jpg |
| چه كساني در معرض خطر بيشتري قرار دارند ؟   * افراد داراي اعضاي خانواده نزديك مبتلا به پرفشاري خون * سياهپوستان * افراد بالاي 35 سال * افراد چاق * افراد فاقد فعاليت جسماني * افرادي كه نمك زيادي مصرف مي كنند * افراد مبتلا به ديابت يا بيماري قند خون ، نقرس ، بيماري كليوي. * زنان حامله * زنانيكه قرص هاي ضدحاملگي استفاده مي كنند ، چاق هستند، در طول حاملگي فشار خونشان بالا   بوده است ، سابقه اي خانوادگي از پرفشاري خون داشته يا دچار بيماري خفيف كليوي مي باشند.   * افرادي كه الكل زيادي مصرف مي كنند |