|  |  |
| --- | --- |
| هيچكس دقيقا نمي داند كه علت بيشتر موارد پر فشاري خون چيست . در بيشتر موارد پرفشاري خون قابل درمان نمي باشد، ولي پر فشاري خون قابل كنترل مي باشد . پرفشاري خون اغلب هيچ علامتي نداردپر 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 ابتلايخودشان به پر فشاري خون ،آگاه نمي باشند . درمان پرفشاري خون مشكل و خطرناك نميباشد . 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.jpgدانشگاه علوم پزشکی شیرازبیمارستان ولیعصر (عج) ممسنی

|  |
| --- |
| فشار خون و راهکار های مقابله با آنتهیه کنندگان : سمیرا زارعی ، ویدا غلامی کارشناس پرستاریتاييد 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 نکنیددست كم 30 دقيقه در بيشتر يا تمام روزهاي هفته فعاليت جسماني داشته باشيد .داروهاي خود را درست طبق دستور پزشك مصرف نماييدبدانيد 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
 |