

# روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

## فشارخون بر تمام بدن شما تأثیر می گذارد

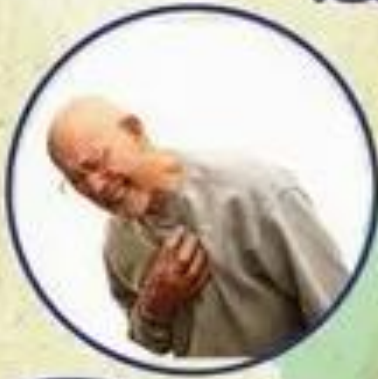


تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.

# روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

## World Hypertension Day

فشارخون یک عدد نیست؛  
داستان زندگیست



با اندازه گیری مقدار فشارخون خود و کنترل آن؛  
عمری طولانی و باکیفیت داشته باشیم.

# روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

تعاریف جدید فشارخون نرمال و فشارخون بالا بر اساس آخرین مطالعات و راهنماهای درمان پرفشاری خون در دنیا، اهمیت توجه به این بیماری را بیش از پیش روشن ساخته است.

## فشارخون طبیعی و پرفشاری خون در بزرگسالان

دسته بندی فشارخون	فشارخون سیستولیک		فشارخون دیاستولیک
طبیعی (normal)	<120 mm Hg	and	<80 mm Hg
افزایش یافته (elevated)	120-129 mm Hg	and	<80 mm Hg
پرفشاری خون خفیف (stage 1)	130-139 mm Hg	or	80-89 mm Hg
پرفشاری خون شدید (stage 2)	$\geq 140$ mm Hg	or	$\geq 90$ mm Hg

زندگی سالم با قلب سالم آغاز می شود ، فشارخون را کنترل کن

## روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405



اندازه گیری فشارخون ، راهی ساده و

آسان برای حفظ سلامتی.

**روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405**



**با پایبندی به درمان ،  
فشارخون خود را کنترل کنید**

**روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405**





**پایش فشارخون در منزل،  
امری کلیدی در مدیریت بیماری است**


# روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405


## اگر فشار خون بالا دارید، این غذاها را کم کنید!

۱. نمک و غذاهای شور  
نمک زیاد، قاتل خاموش قلب 

۲. غذاهای سرخ‌شده و چرب  
چربی‌های ناسالم، سد رگ‌ها 

۳. نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین  
شکر زیاد، دشمن سلامت فشار خون 

۴. گوشت‌های فرآوری‌شده  
غنی از سدیم و مواد افزودنی 

۵. مصرف زیاد کافئین  
افزایش موقت اما شدید فشار 

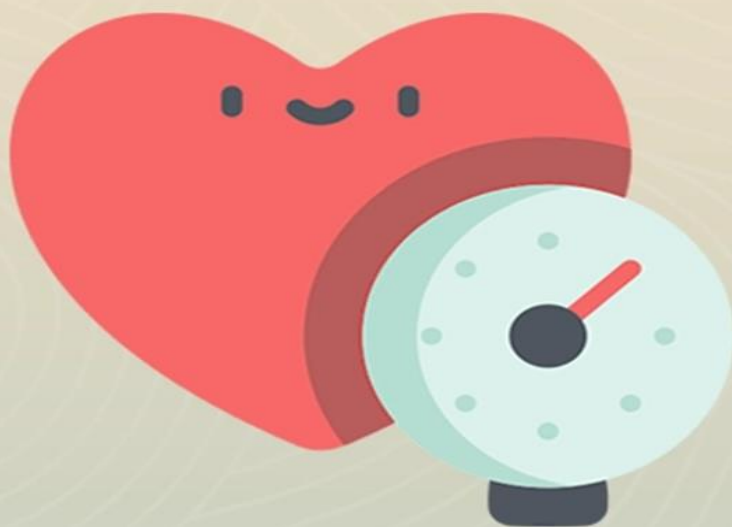


کنترل غذا = کنترل فشار خون  

غذای فرآوری و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.

روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

## فشار خون ایده‌آل چند است؟



فشار خون سیستولیک ایده‌آل : کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه

فشار خون دیاستولیک ایده‌آل : کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه

فشار خون ایده‌آل به‌طور کلی کمتر از ۸۰/۱۲۰ mmHg است  
این مقادیر برای افراد بدون مشکلات فشار خون تعیین شده‌اند

امروز عدد فشارخونت را بدان ، فردا

سلامتت را تضمین کن

روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405



**نگذار فشارخونت از کنترل**

**خارج شود!**

**امروز اقدام کن.**

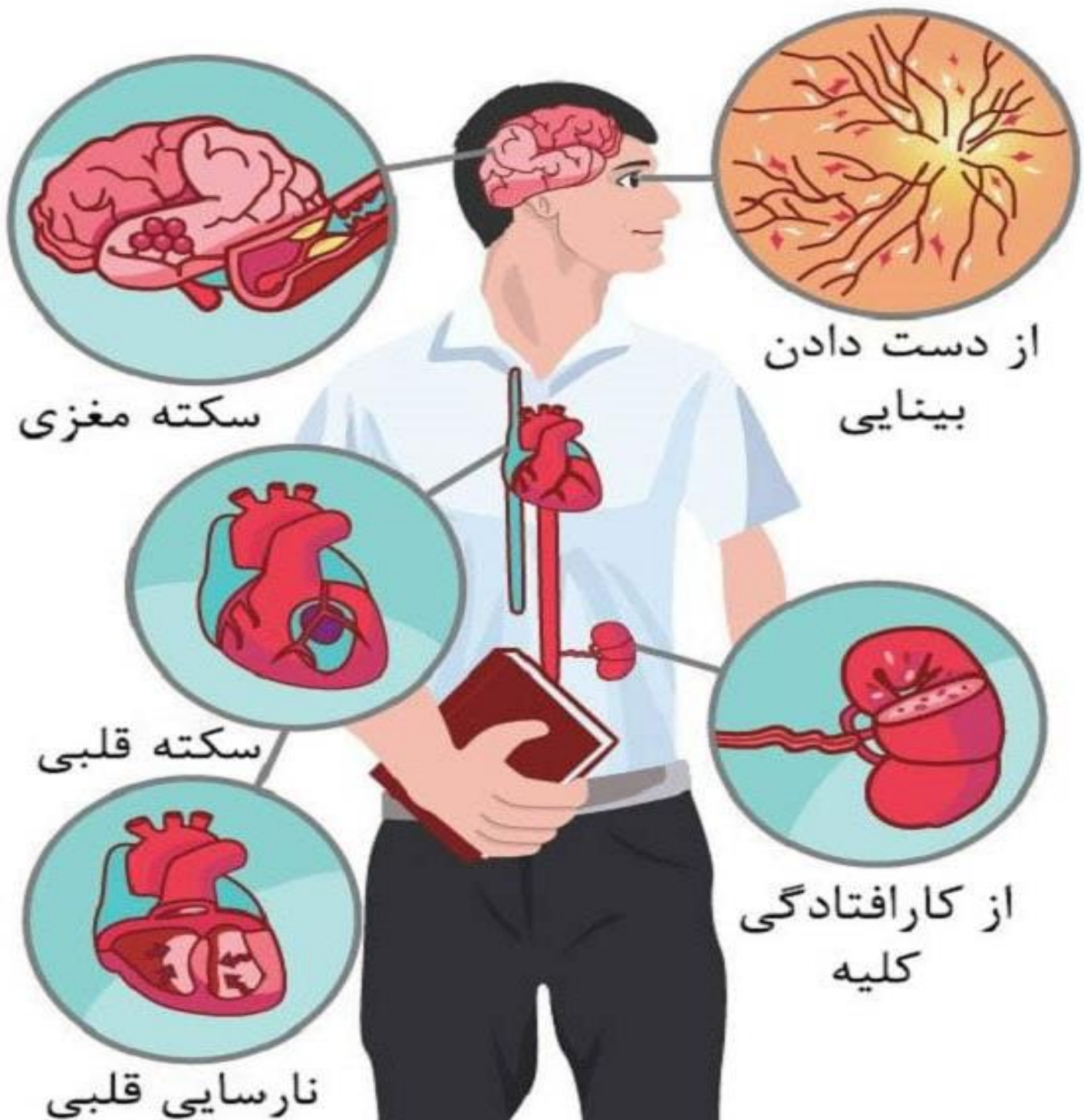
## روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405



**با کنترل فشارخون از بروز سکته قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.**

روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

# عوارض فشار خون بالا



تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.

# روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

## از کجا بفهمیم فشار خون بالا داریم؟



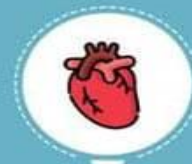
درد قفسه  
سینه



خستگی  
و بی حالی



سردرد  
صبحگاهی



تپش  
قلب



مشاهده خون  
داخل ادرار



سرگیجه



ضعیف  
شدن چشم



تسہوع  
و استفراغ



مور مور  
شدن دست



تنگی نفس  
شدید



## کنترل فشار خون، کلید سلامت پایدار

## روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405




**در صورتیکه که میزان فشار خون شما  
طبیعی است ، هر سال فشار خون خود را  
اندازه گیری کنید.**


# روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405

## ۸ نکته برای مدیریت


# فشار خون بالا




مراقب میزان سدیم دریافتی (نمک و...) باشید




خواب خوب شبانه و استراحت میانه روز را جدی بگیرید




فعالیت جسمی و ورزش منظم را جدی بگیرید




از مصرف خودسرانه داروهای افزایش فشار خون خودداری کنید




سیگار را ترک کنید



میزان کافئین دریافتی (قهوه، چای و نوشابه) را کاهش دهید



اگر اضافه وزن دارید، زیر نظر متخصص وزن کم کنید



با مشورت پزشک مکمل امگا ۳ مصرف کنید

**فشار خون بالا بدون علامت است، حتما باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.**

**روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405**



**انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را  
به تداوم ورزش تشویق می کند.**

**روز جهانی فشارخون- 27 اردیبهشت 1405**

## **عوامل خطر ساز فشار خون**

♥ چربی خون بالا

♥ دیابت شیرین

♥ مصرف دخانیات

♥ مصرف الکل

♥ افزایش وزن

♥ کم تحرکی

♥ سن بالاتر از ۶۰ سال

♥ جنس (مردان و زنان بعد از یائسگی)

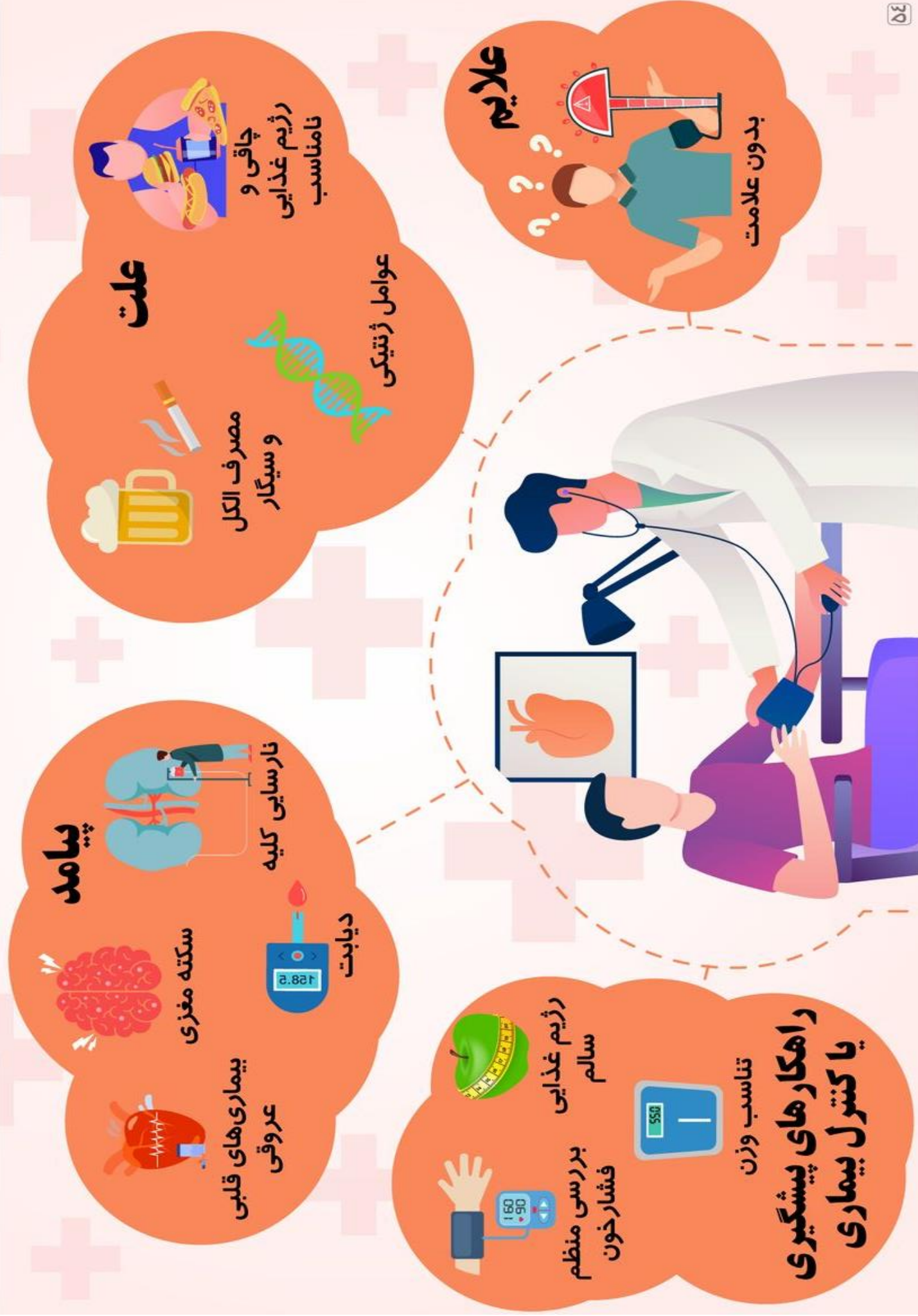
♥ استرس

♥ تاریخچه خانوادگی

**وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی**

**سالمی داشته باشید.**

# درباره فشار خون بالا چه می‌دانید؟





# علائم فشار خون بالا



سرگیجه



سردرد شدید



مشکلات بینایی



حالت تهوع و استفراغ



مشکل در تنفس



درد قفسه سینه



# تعریف فشار خون و بیماری فشار خون بالا

## انواع فشار خون بالا

فشار خون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد:

### فشار خون بالای اولیه

در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود، علت فشار خون بالا مشخص نیست و عوامل خطر سازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می‌دانند.

### فشار خون بالای ثانویه

در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود، علت فشار خون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشار خون همانند تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی است. از آنجا که درمان بیماری ایجاد کننده ممکن است به برطرف شدن قطعی فشار خون بالا منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیماری‌ها و تشخیص این بیماری‌ها، اهمیت دارد.

### علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند! به همین دلیل به فشار خون بالا «قاتل خاموش» هم می‌گویند. تنها در برخی موارد فشار خون با علائمی همچون سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است.

### عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشار خون بالا

- ۱ سابقه خانوادگی
- ۲ سن و جنسیت
- ۳ مصرف زیاد نمک
- ۴ میزان چربی خون
- ۵ مصرف الکل
- ۶ مصرف دخانیات
- ۷ کم تحرکی
- ۸ چاقی
- ۹ دیابت
- ۱۰ قرص‌های ضد بارداری خوراکی
- ۱۱ استرس و فشار عصبی

برای این که خون در شریان‌های (رگ‌های) اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که آن را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود و انقباض و انبساط عضلات قلب و شریان‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند فشار خون بالا می‌رود. در این شرایط قلب نیز با شدت و قدرت بیشتری باید فعالیت کند. مقدار فشار خون باید براساس چند اندازه‌گیری که در موقعیت‌های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه‌گیری شده است، تعیین شود. اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون بالا می‌گویند.

## عوارض فشار خون بالا

- خطر بروز سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند، زیاد است. فشار خون بالا دلیل اصلی بروز سکته‌های قلبی - عروقی است.
- فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.


## نمک و پرفشاری خون


یکی از روش‌های اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می‌تواند منجر به پرفشاری خون شود. انواع غذاها و سوپ‌های آماده یا کنسرو شده، فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و تنقلات شور سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی، فرد دچار فشار خون یا پرفشاری خون می‌شود.




## علائم فشار خون پایین

احساس ضعف مداوم  


سبکی سر یا سرگیجه  



احساس بیماری  



غش کردن  



تاری دید  


گیجی  


## علائم فشار خون بالا


درد قفسه سینه  


خونریزی بینی  


تنگی نفس  


تاری دید  


سرگیجه  


سر درد  


# فشار خون

# راهنمای خود مراقبتی در فشار خون

## فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

۱. سن

با افزایش سن، خطر بروز فشار خون بیشتر میشود. افزایش فشار خون در اوایل میانسالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری هستند.

۶. مصرف بیش از اندازه سدیم

وقتی از سدیم حرف میزنیم، در واقع از نمک طعام صحبت میکنیم که باعث میشود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه افزایش فشار خون خواهد شد.

۲. سابقه خانوادگی

آنهايي که یک یا چند نفر از اعضای خانوادشان به این بیماری دچار باشند احتمال ابتلای خودشان هم به فشار خون بیشتر خواهد بود.

۵. استعمال دخانیات و الکل

مواد شیمیایی داخل تنباکو به شریان ها آسیب میزنند و آن ها را تنگ میکند و هر چه قطر رگ کمتر شود، فشار خون بیشتر میشود. الکل نیز میتواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشار خون شود.

۳. اضافه وزن

هر چه وزنتان بیشتر باشد به این بیماری نزدیک ترید

۴. کم تحرکی

هر چه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربانهای قلبتان کمتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربانهای قلبتان کمتر باشد، انقباضات قلبی شما شدید تر میشود و این نیروی وارد بر رگ هایتان را افزایش می دهد و طبیعتاً فشار خون شما را بالا می برد.

واحد آموزشی سلامت  
بیمارستان چمران

