

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: فشارخون بالا	
شماره سند: M.04.N-I.F/33 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۵		
شماره ویرایش: تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۵		

فشار خون بالا



ویژه بیمار خانواده

واحد آموزش به بیمار



● در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری

خود می توانید همه روزه (به جز روزهای

تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۴-۲۲۷۳۳۴۱۲ تا ۴۷۲۳۳۴۱۲ داخلی ۲۲۷

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر

شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



منبع:

۱- <https://medlineplus>

2. <https://www.clinicalkey.com>

کنترل کردن فشار خون:

* شما میتوانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری

کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.

* در صورتی که فشارخون شما در ساعات مختلف ،

متفاوت بود نگران نشوید، این کاملاً طبیعی است.

* 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.

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر، به

مراک درمانی مراجعه کنید:

* سردرد شدید * سردرگمی

* ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم

* درد قفسه سینه

* عرق کردن، تهوع یا استفراغ

* تنگی نفس * سرگیجه یا سبکی سر

* درد یا گزگز گردن، فک، شانه یا بازو

* بیحسی یا ضعف در بدن

* غش کردن

* مشکل در بینایی

* مشکل در صحبت کردن





* از لحاظ جسمانی فعال

باشید؛ روزانه حداقل ۱۴ دقیقه ورزشهای هوازی انجام دهید.



* استرس را کنترل کنید؛

با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.



* سیگار نکشید؛ اگر سیگار می

کشید، هرچه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.

* وزن مناسب داشته

باشید؛ اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.



* مصرف نمک را

محدود کنید؛ (کمتر از ۱۱۴۴ میلی گرم در روز)



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 فشار خون و کنترل آن می شود

رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی: علاوه بر مصرف داروها، شما میتوانید با تغییر در شیوه ی 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 می کند.



* به یاد داشته باشید که مصرف زیاد و مداوم موز میتواند باعث **یبوست** شود.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با فشارخون بالا می باشد. امیدواریم نکات ذکر شده پاسخگوی سوالات شما باشد.

فشارخون بالا چیست؟ فشارخون، نیروی خون

در مقابل دیواره ی رگهای خونی است که به صورت دوعدد ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته می شود. گاهی اوقات به صورت ۱۲۰/۷۰ گفته می شود.

آیا می دانید فشارخون بالا، به چه فشار

خونی گفته میشود؟ فشارخون بالا شامل

سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است؛ البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

خطراتی که فشارخون بالا سبب آن می شود:

سکته ی مغزی، حمله ی قلبی، نارسایی قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زودرس