

❖ برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو **فشارخون** نامیده میشود.

### ➤ فشار خون طبیعی:

✚ فشار خون طبیعی در یک انسان سالم در حال استراحت کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار خون بالا (سیستول) کمتر از ۱۲۰ و فشار خون پایین (دیاستول) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

### ➤ فشار خون بالا:

✚ فشار خون بالا یک وضعیتی پزشکی است که در نتیجه افزایش بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان ها ایجاد می شود.

✚ فشار خون بالا به دو نوع فشار خون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم میشود.

### ➤ عوامل خطر ساز فشار خون:

✚ زمینه ارثی و خانوادگی

✚ مصرف بیرویه نمک

✚ چاقی

## فشار خون ثانویه بعلت تغییر

## در ترشح هورمون ها یا کارکرد

## کلیه اتفاق می افتد.

❖ علائم فشار خون بالا:

✓ تنگی نفس

✓ خون دماغ بدون علت

✓ سردرد

✓ سرگیجه

❖ **فشار خون بالا علامت ندارد و به همین علت به آن**

**قاتل خاموش می گویند. تنها راه برای پی بردن به**

**مقدار فشار خون هر فرد اندازه گیری فشار خون**

**است.**

❖ تشخیص فشار خون:

✚ فقط پزشک می تواند تایید کند فرد به بیماری فشار

خون بالا مبتلاست.

✚ در صورت بالا بودن فشار خون باید چندین مرتبه

فشار خون بیمار در دوره های مختلف اندازه گیری

شود.

## عوارض فشار خون بالا:

✚ سکته قلبی

✚ نارسایی قلبی

✚ سکته مغزی

✚ نارسایی مزمن کلیوی

✚ اختلال دید به علت خونریزی شبکیه

❖ درمان:

○ تغذیه سالم

○ کاهش وزن

○ ورزش

○ دارودرمانی





## بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

### فشار خون



تهیه و تنظیم : الهام محمدی

کارشناس ارشد پرستاری

۷. سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع یا فوری مانند شیرینی و غلات و نان های حجیم ,کیک ,سوسیس و کالباس,همبرگر و پیتزا را محدود کنید.

۸. بجای مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف متنوعی از سبزی ها و میوه ها رنگی فکر کنید.(گوجه فرنگی,هویج,سبزی ها,خیار و کدو,لفل قرمز,گیلاس و انگور...)و بعد هر روز از خودتان بپرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟؟

۹. سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

۱۰. انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری مصرف کنید.

۱۱. نمکدان را از سر سفره غذا حذف کنید.

۱۲. از سس های خانگی استفاده کنید.

منبع:کتاب برونر و سودارث - قلب

➤ روشهای پیشگیری از فشار خون:

۱. وزنتان را کنترل کنید,اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید.کم کردن حتی یک کیلو وزن هم مفید است.
۲. مرتب ورزش کنید, ۳ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.
۳. مصرف روزانه نمک را کم کنید.
۴. مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید,هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی. بنابراین سه وعده غذایی خوب در طول روز مصرف کنید.
۵. به اندازه سهم هر غذا توجه کنید و سعی کنید در هر وعده سهم غذا را کاهش دهید.
۶. آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه کنید.اگر تند غذا بخورید براحتی می توانید مقدار زیادی غذا مصرف کنید.
۷. برچسب های غذایی را بخوانید و به غذاهای کم نمک را انتخاب کنید.