

ج: اگر کم تحرک هستید: هر روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی یا شدت متوسط انجام دهید.



د: اگر الکل مصرف می کنید: حتما آن را ترک کنید.



۳- یاد بگیرید که داروی خود را طبق نظر پزشک مصرف کنید.



نکته: به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود زیر نظر مراقب سلامت خود یک دستگاه اندازه گیری فشار خون خریداری نموده و نحوه استفاده از آن را یاد بگیرند.



مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک را جدی بگیرید، از پزشک خود این سوالات را بپرسید.

- چه دارویی باید مصرف کنم؟
- با خوردن دارو چه احساسی پیدا می کنم؟
- چه نوع معایناتی را باید انجام دهم؟
- چند نوع دارو باید مصرف کنم؟
- هر چند ساعت یکبار باید داروهای خود را مصرف کنم؟
- اگر مصرف یک وعده از دارو را فراموش کنم باید چکار کنم؟
- اگر احساس ناخوشی مثل سرگیجه پیدا کنم باید چکار کنم؟
- چه نوع رژیم غذایی را باید رعایت کنم؟

### چند خبر خوب:

- ارائه دهندگان خدمات در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، خانه های بهداشت و پایگاه های سلامت و همچنین کلینیک پزشکان و بیمارستان ها می توانند در مدیریت فشارخونتان به شما کمک کنند.
- هر چقدر بیماری فشارخون شما زودتر تشخیص داده شده و درمان شود، آسیب کمتری به قلب، مغز، کلیه و چشم ها وارد می شود.

### به یاد داشته باشید که:

- داروی خود را نباید به افراد دیگر بدهید و یا به صورت مشترک مصرف کنید.
- داروها را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- در زمان شیردهی یا بارداری حتما باید پزشک خود را مطلع کنید تا داروی مناسب به شما بدهد.
- بعضی داروها با هم تداخل دارند لذا در خصوص مصرف همزمان آنها باید از پزشکتان اطلاعات لازم را دریافت کنید.
- قبل از اتمام دارو های خود نسبت به تهیه مجدد آن با تجویز پزشک اقدام کنید.

• با عضویت در گروه های خودیار فشارخون که در سطح مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های و خانه های بهداشت تشکیل می شود می توانید از آموزش های تخصصی در این زمینه برخوردار شوید.

• در صورت هر گونه سؤال و یا ابهام و یا نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می توانید به مراکز خدمات جامع سلامت سطح استان مراجعه کنید.

### منابع:

1. مجموعه مداخلات اساسی بیماری های غیرواکبر در نظام مراقبت بهداشتی اولیه ایران (ایراین) نسخه بهروز و نسخه پزشک
2. توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل فشار خون. تألیف مرکز بهداشت استان مرکزی
3. Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults. national heart foundation of Australia. 2016



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی و مرکز بهداشت استان مرکزی

## برای فشار خون بالای خود چه کارهایی را

می توانم انجام دهم؟

(ویژه مبتلایان)

نام من

نام داروی فشارخون من

لازم است که داروی خود را در زمان زیر مصرف کنم:

صبح  ظهر  عصر  شب

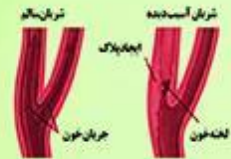
نام مرکزی که برای دریافت خدمات فشارخون مراجعه می کنم:

مرکز بهداشت استان مرکزی



## فشار خون بالا چیست؟

قلب از طریق شریان ها خون را به بدن می رساند. فشارخون نیرویی است که خون به دیواره شریان ها وارد می کند. وجود فشار خون برای به حرکت دادن خون در سرتاسر بدن انسان ضروری است و در بدن همه انسان ها وجود دارد. اما اگر فشارخون به مدت طولانی بیشتر از حد طبیعی باشد به انسان آسیب وارد می کند.



## علائم و عوارض فشارخون بالا چیست؟

سرگیجه، تپش قلب و سردرد از جمله علائم فشار خون بالا می باشند با این وجود اغلب فشارخون بالا بدون علامت است. بنابراین با توجه به اینکه علائم اولیه بسیار خفیف هستند به کلیه افراد بالای ۳۰ سال توصیه می شود به یک مرکز ارائه دهنده خدمات سلامتی مراجعه کنند تا وضعیت فشار خون آنها تعیین شود.

عوارض ابتلا به فشارخون بالا به دلیل گرفتگی شریان ها می باشد که در هر اندام عوارض خاص خود را به جای می گذارد به طوری که در:

- قلب: منجر به حمله قلبی می شود.
- مغز: منجر به سکته مغزی می شود.
- کلیه ها: منجر به مشکلات کلیوی یا دیالیزی می شود.
- چشم ها: منجر به مشکلات بینایی و کوری می شود.



## مردان و زنانی بیشتر به فشارخون بالا مبتلا می شوند که؟

- سیگار می کشند.
- به اندازه کافی فعالیت ورزشی ندارند.
- چربی و نمک زیادی مصرف می کنند.
- الکل مصرف می کنند.
- دارای اضافه وزن هستند.

نکته: افرادی که دارای سابقه خانوادگی فشارخون بالا هستند دارای خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند.

## کارهایی که لازم است برای مقابله با فشارخون بالا انجام گردد:

- ۱- انجام معاینات منظم: در اولین مراجعه فرد به مرکز ارائه دهنده خدمات سلامتی برای اندازه گیری فشار خون، به او اعلام می شود که هر چند وقت یکبار باید مجدداً مراجعه کند.

- عدم خوردن، آشامیدن و استعمال دخانیات و عدم فعالیت فیزیکی به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون
- فرد باید نشسته و به جایی تکیه داده و پاهایش را روی هم قرار ندهد.
- دست هارواری یک تکیه گاه در سطح قلب قرار دهد



- اتاق اندازه گیری باید آرام و نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد.



- ۲- تغییر سبک زندگی روزانه: تغییر شیوه های زندگی ایجادکننده فشارخون بالا از جمله:

الف: اگر سیگار و قلیان می کشید: بهتر است ترک کرده و یا کاهش دهید.



## ب: تغذیه سالم:

برای کنترل و پیشگیری از فشارخون بالا باید اصل تعادل و تنوع را در برنامه غذایی روزانه خود رعایت کرده و از ۶ گروه غذایی استفاده نمائیم و دقت داشته باشیم روزانه حداقل ۲ واحد میوه (یک پرتقال یا یک سیب متوسط) ۳ واحد سبزی (معادل یک عدد هویج متوسط) + یک عدد خیار متوسط + یک لیوان سبزی خوردن) و همچنین از گوشت های قرمز بدون چربی و شیر و لبنیات کم چرب استفاده نمائیم. توصیه می شود روغن مصرفی خود را به حداکثر ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری (روغن مایع یا روغن مایع سرخ کردنی) کاهش داده و نیز میزان نمک مصرفی به کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری سرصاف) در روز کاهش یابد.

افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلایان به فشارخون بالا حداکثر ۳ گرم نمک (یک قاشق جای خوری سرصاف) استفاده نمایند. همچنین توصیه می شود روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم مصرف شود.

