

با اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن عمر طولانی تری داشته باشید.

هدف از انتخاب روز جهانی فشار خون ترویج اندازه گیری معمول فشار خون و آگاهی افراد از میزان فشار خون خودشان است. علاوه بر این باید از سایر عوامل مرتبط در بروز فشار خون بالا و راههای پیشگیری از آن می باشد. بیماری فشار خون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش می باشد و سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کما و یا حتی مرگ منجر شود.

در حالیکه می تواند به سادگی با استفاده از دستگاه فشار سنج اندازه گیری و به موقع شناسایی شود.

**فشار خون طبیعی:** برای اینکه خون در

سرخرگها جریان پیدا کند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد این نیرو فشار خون نامیده می شود.

**پیش پرفشاری خون:** فشار خون سیستولیک در محدوده 130-139 میلی متر جیوه و دیاستول

در محدوده 80 تا 84 میلی متر جیوه در نظر گرفته می شود.

**شرایط لازم جهت اندازه گیری فشارخون:**



- عدم استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت 30 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون
- حداقل 5 دقیقه استراحت پیش از اندازه گیری فشار خون و دوری از استرس
- اندازه گیری فشار خون در حالتی که ساعد هم سطح قلب قرار گرفته
- اندازه گیری فشار خون همواره در یک حالت (ایستاده، نشسته یا خوابیده)

**اقدامات لازم برای اصلاح سبک زندگی در "بیماران مبتلا به فشار خون" یا "پیش پرفشاری خون"**

❖ شاخص توده بدنی و دور کمر در محدوده سالم نگه داشته شود.

❖ نمک دریافتی کمتر از 5 گرم در روز باشد و از مصرف غذاهای شور پرهیز شود. اضافه کردن نمک هنگام پخت محدود شود و از افزودن نمک به غذا سر سفره خودداری شود.

❖ رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، لبنیات کم چرب، غلات کامل، ماهی، حبوبات، مغزهای روغنی مصرف شود و از رژیم غذایی پرچرب، شیرینی جات، نوشیدنی های شیرین و گوشت قرمز پرهیز شود.

❖ مصرف مکمل های پتاسیم، کلسیم و منیزیم برای درمان فشار خون بالا توصیه نمی شود.

❖ در طول هفته 150 تا 300 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا 75 الی 150

دقیقه فعالیت بدنی شدید برای بزرگسالان  
لازم است .

❖ تقویت عضلات برای تمام گروههای  
سنی ضرورت دارد .

❖ از مصرف هر نوع دخانیات یا مواد  
الکلی به هر میزان خودداری شود و در  
صورت مصرف قبلی ترک شود .

❖ برای مقابله با استرس از روش تن  
آرامی (relaxation) و یوگا  
استفاده شود .

❖ افراد مبتلا به فشار خون و افرادی که  
در مرحله پیش فشار خون هستند نباید  
در معرض هوای آلوده قرار گیرند .

❖ آموختن شیوه صحیح گرفتن فشار خون  
برای همه بیماران و خانواده آنها  
ضروری می باشد .

❖ فواصل ویزیت جهت تنظیم داروها در  
هنگام شروع درمان تا زمان رسیدن به  
هدف درمان باید ماهیانه پیگیری و  
انجامک شود . پس از رسیدن به هدف  
درمان هر 3 تا 6 ماه ویزیت انجام گیرد

### علائم فشار خون بالا:

سررد ، تاری دید، درد قفسه سینه ، ادرار  
کردن بیش از یکبار در طول شب، در صورت  
بروز علائم زیر باید هرچه سریعتر به پزشک  
مراجعه کرد. درد یا فشار بر روی قفسه سینه ،  
احساس سنکوپ و افتادن ، تنگی نفس ،  
احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ) ،  
تعریق سرد ، علائم حمله مغزی (ضعف ناگهانی  
یا بی حسی صورت ، بازو نو یا پا در یک طرف  
بدن ، کاهش ناگهانی بینایی مخصوصا در یک  
چشم ، به سختی صحبت کردن یا تکلم نامعلوم ،  
سر درد های ناگهانی و شدید ، سبکی سر ،  
ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی  
علائم کلیوی مانند درد پایین کمد، ورم دست و  
پا، افزایش دفعات ادرار ، سوزش و ناراحتی  
هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار .  
اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰  
میلی متر جیوه باشد باید هرچه سریعتر به  
پزشک مراجعه کرد.

قاتل خاموش را شناسایی کنید.

خود مراقبتی در برابر فشار خون



گرد آورنده: رقیه رنجبری، کارشناس پرستاری ( سوپر وایزر

سلامت همگانی و کارشناس بهبود کیفیت )

منابع: راهنمای روز جهانی فشار خون ۱۴۰۲

تاریخ به روز رسانی: اردیبهشت ۱۴۰۳