

دیگر عوارض مرتبط با فشــار خون بالا

پوکی استخوان به دلیل آسیب به کلیه ها و دفع کلسیم، آمبولی ریه به دلیل آسیب به عروق خون رسان به ریه ها و ناتوانی جنسی در مردان به دلیل کاهش جریان خون سریع و مؤثر بیضه ها و اختلال نعوظ از دیگر عوارض پرفشاری خون است.



فشار خون

از پیشگیری تا درمان



اگر فشار خون بالا باشد چه باید کرد؟

کاهش وزن و
اصلاح چاقی

اصلاح رفتارهای
تغذیه‌ای ناسالم

مصرف دارو بر اساس
نظر پزشک

انجام فعالیت‌های
بدنی منظم و کافی

ترک مصرف
نوشیدنی‌های الکلی

عوامل ایجاد فشار خون بالا

- سابقه خانوادگی
- مصرف الکل و مواد دخانی
- افزایش سن
- بی‌ تحرکی
- رژیم غذایی سرشار از نمک
- افزایش سن

رژیم مدیترانه‌ای، راه پیشگیری از ابتلا به فشار خون

- ♥ مصرف میوه‌ها و سبزیجات پرپتاسیم
- ♥ مصرف غلات کامل، نان‌های سبوس دار
- ♥ مصرف ماهی (دو بار در هفته) و مرغ در هفته
- ♥ مصرف شیر و لبنیات کم چرب و پروبیوتیک
- ♥ مصرف روزانه آب به میزان کافی
- ♥ محدود کردن گوشت قرمز
- ♥ پرهیز از مصرف چربی، قند و شکر
- ♥ محدودیت مصرف نمک، سس‌ها و ترشی‌ها

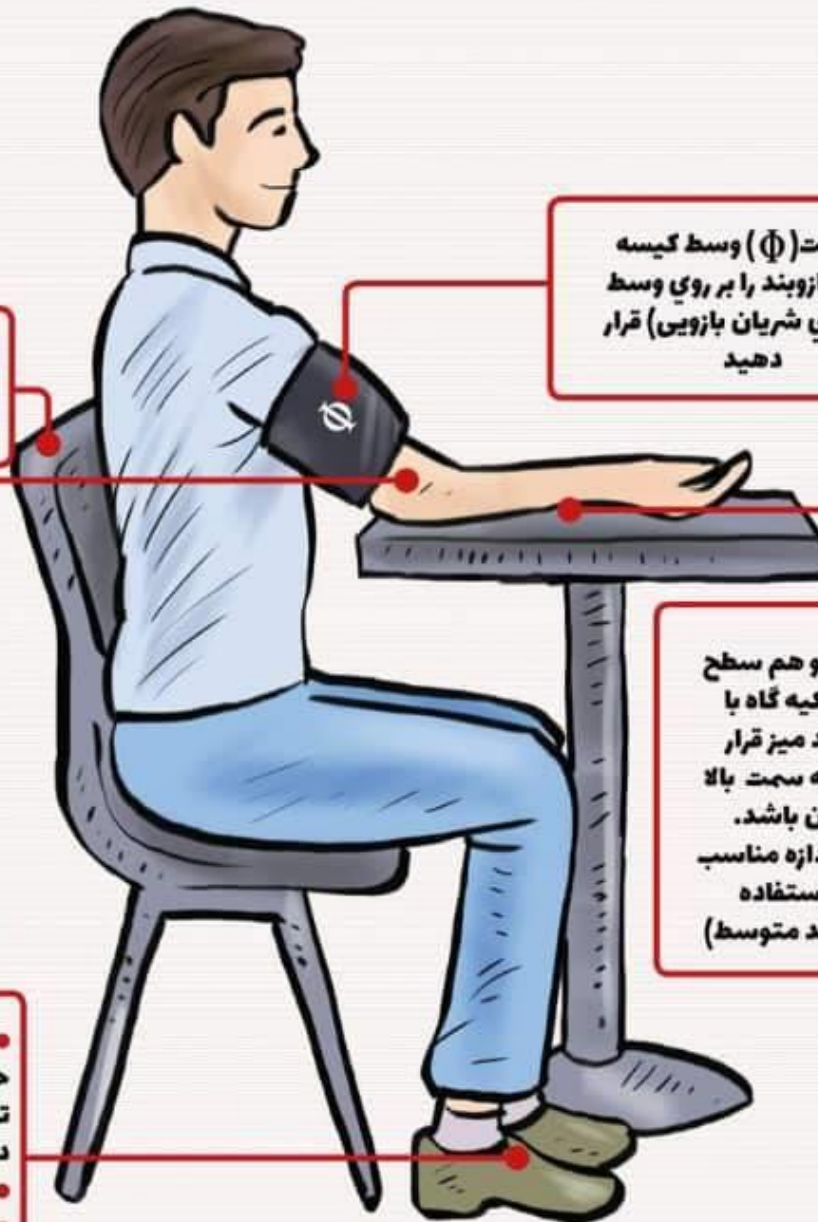


راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

شرایط قبل از اندازه گیری فشارخون

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension

• نیم ساعت قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن (چای، قهوه و ...) خودداری نمائید. بر روی صندلی بنشینید.



• علامت (Φ) وسط کیسه
هوای بازوبند را بر روی وسط
بازو (روی شریان بازویی) قرار
دهید

• به پشت صندلی تکیه دهید
قبل از اندازه گیری در حدود ۵
دقیقه استراحت نمائید.

• توجه کنید لبه بازوبند
۲ تا ۳ سانتیمتر
بالای چین آرنج باشد.
کاف باید بطور کامل
و مناسب به دور بازو
پیچیده شده باشد
بطوریکه بتوانید دو
انگشت خود را بین کاف
و بازو قرار دهید.

• بازو را لخت کنید و هم سطح
قلب بر روی یک تکیه گاه یا
سطح صاف مانند میز قرار
دهید. کف دست به سمت بالا
و به طرف خودتان باشد.
• از یک بازوبند با اندازه مناسب
دور بازوی خود استفاده
کنید (معمولاً بازوبند متوسط)

• قبل و در حین اندازه گیری از
حرکت دادن دست، حرف زدن،
تکان خوردن و یا جابجا کردن
دستگاه خودداری نمائید.
• پاها را روی هم نگذارید
• کف پاها را روی زمین مسطح یا
یک تکیه گاه زیرپایی قرار دهید.

فشارخون بالا

۱۲۰ و بیشتر



سیستول
(میلی متر جیوه)

دیاستول
(میلی متر جیوه)

۱۳۰ تا ۱۳۹



سیستول
(میلی متر جیوه)

دیاستول
(میلی متر جیوه)

پیش فشارخون بالا

۸۰ تا ۸۹

کمتر از ۱۲۰



سیستول
(میلی متر جیوه)

دیاستول
(میلی متر جیوه)

طبیعی

کمتر از ۸۰

راه‌های پیشگیری از فشار خون بالا



عدم مصرف
مشروبات الکلی



حفظ وزن



مصرف قرص
فشار خون



کنترل مداوم
فشار خون



رژیم غذایی
سالم و کم نمک



عدم استعمال
دخانیت



فشار خون بالا مهم ترین و اولین عامل خطر سکته مغزی می باشد

برای کنترل فشار خون همین امروز آستین ها را بالا بزنیم

روز جهانی فشار خون گرمی باد Lorem IpsumWorld Hypertension Day

روز جهانی فشار خون اردیبهشت 1404



مصرف زیاد نمک مقصر
اصلی فشار خون شماست



مصرف نمک را محدود کنیم

واحد آموزش سلامت



برای کنترل فشارخون باید



کنترل وزن



مصرف دارو به طور منظم



رعایت رژیم غذایی (کم نمک و کم چرب)



مراجعه منظم به پزشک

کاهش مصرف نمک و چربی



[@webda](http://www.webda.ir)

پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشارخون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های نمکی هستند.

داشتن فعالیت بدنی منظم



بیش از ۵-۴ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم



عدم مصرف سیگار و الکل (در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکتة قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است)



قبل از طبخ مرغ پوست آن را کاملاً جدا کنید.



تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهیم و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم



مصرف میوه و سبزیجات: در میوه ها و سبزیجات به دلیل وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشارخون می شود در میوه ها و سبزی ها ماده ای به نام پتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشارخون می شود.



روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.



اطلاع از میزان صحیح فشار خون و مفهوم آن

فشار خون طبیعی پیش فشار خون فشار خون بالا

سیستول
میلی متر جیوه
۱۴۰ و بیشتر
۹۰ و بیشتر

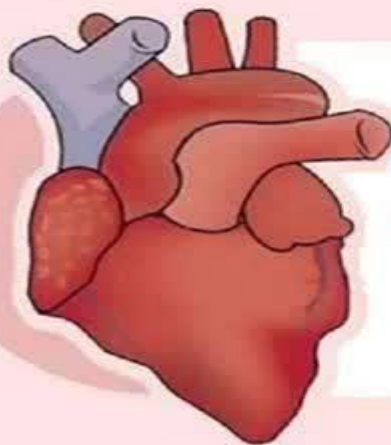
سیستول
میلی متر جیوه
۱۲۰ تا ۱۳۹
۸۰ تا ۸۹

سیستول
میلی متر جیوه
کمتر از ۱۲۰
کمتر از ۸۰

سیستول
میلی متر جیوه

دیاستول
میلی متر جیوه

سیستولیک و دیاستولیک

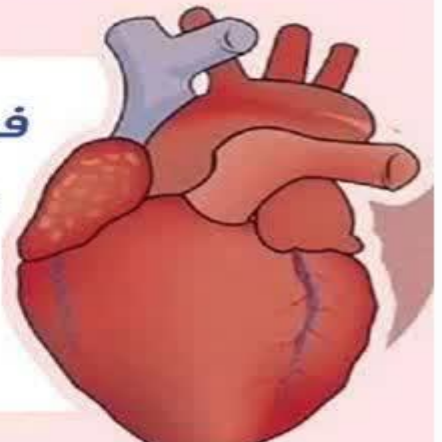


فشار خون سیستولیک (سیستوله)

سیستول زمانی است که قلب منقبض می‌شود. این عدد بالای فشار خون است که فشار در شریان‌ها در طول انقباض را نشان می‌دهد.

فشار خون دیاستولیک (دیاستوله)

دیاستول زمانی است که قلب در حال استراحت است. این عدد پایین فشار خون است که فشار در شریان‌ها در بین ضربان‌های قلب را نشان می‌دهد.



طبق آمار، فشار خون بالا هر ساله هفت و نیم میلیون نفر را در سراسر دنیا
می‌کشد و عامل **۱۳ درصد** از تمام مرگ و میرهایی است که در دنیا
رخ می‌دهد.



پیامدهای فشارخون بالا برای سیستم ادراری

فشارخون بالا، یکی از دلایل نارسایی کلیوی است؛ احتمالاً به این علت که رگ‌های خونی موجود در نفرون‌ها (واحدهای سازنده کلیه) را باریک و سخت می‌کند. علاوه بر این، رگ‌های آسیب دیده در کلیه ممکن است نتوانند ضایعات را به خوبی فیلتر و دفع کرده و موجب تجمع سموم در بدن شوند.

