



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

پرفشاری خون

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	فشار خون
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر عبدالله پور
سمت	فوق تخصص قلب
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
ناظر کیفی	سو پروایزر ارتقاء سلامت
منبع/منابع	اصول طب هاریسون برونر و سودارث
کد بروشور آموزشی	W-TP-007 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن : ۰۷۱-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس : ۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۱۳-۸



با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



داروهای ضد فشار خون چگونه به من کمک می کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می کنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نمایند. سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد.



پرفشاری خون:

نام دیگر پرفشاری خون، هایپرتانسیون می باشد. پرفشاری خون یعنی این که اندازه فشار خون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است.

فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد مثلا ۱۱۲/۷۸ میلی متر جیوه نوشته می شود. عدد بزرگتر یا فشار خون سیستولیک، فشارخون در زمان انقباض قلب است و عدد کوچکتر یا دیاستولیک فشارخون در زمان استراحت قلب است.

فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ mmHg می باشد. اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین ۱۳۹-۱۲۰ mmHg و یا فشار خون دیاستولیک شما بین ۸۹-۸۰ mmHg یا (هر دو) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید. پرفشاری خون، فشار سیستولیک برابر یا بیشتر است که البته باید به شکل طولانی مدتی، بالا بماند. هیچکس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پرفشاری خون چیست. در بیشتر موارد پرفشاری خون قابل درمان نیست اما قابل کنترل می باشد. پرفشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد. پرفشاری خون در واقع ((یک قاتل تدریجی و آرام)) می باشد

از هر ۳ فرد بزرگسال یک نفر مبتلا به پرفشاری خون می باشد و بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پرفشاری خون، آگاه نمی باشند. درمان پرفشاری خون مشکل و خطرناک نمی باشد. پرفشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود. اگر فشار خون خود را کنترل کنید، سالم تر زندگی خواهید کرد. پرفشاری خون اغلب دارای هیچ گونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است. به شکل منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید و در صورت توصیه پزشک آن را تحت درمان قرار دهید.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- ✓ افراد دارای اعضای خانواده نزد یک مبتلا به پرفشاری خون
- ✓ افراد بالای ۳۵ سال
- ✓ افراد دارای اضافه وزن و چاق
- ✓ افراد فاقد فعالیت جسمانی
- ✓ افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند
- ✓ افرادی که سیگار میکشند و الکل مصرف می کنند
- ✓ افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس، بیماری کلیوی
- ✓ زنان حامله
- ✓ زنانی که قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است، سابقه خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشد

پرفشاری خون کنترل نشده ، منجر به چه

مواردی می شود ؟

- ✓ سکته مغزی
- ✓ نارسایی قلبی
- ✓ حمله قلبی، آنژین قلبی یا هر دو
- ✓ نارسایی کلیوی
- ✓ بیماری سرخرگ های محیطی

برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و

نیز جلوگیری از پیشرفت این بیماری ها :

- ✓ اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید
- ✓ ترک سیگار و دخانیات
- ✓ غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک مصرف کنید
- ✓ از لحاظ جسمانی فعال باشید، دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشند .
- ✓ بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود.