***خطراتی که فشارخون بالا سبب آن می شود:***

***سکته ی مغزی ؛ حمله ی قلبی ؛ نارسایی قلبی ؛ بیماریهای***

***کلیوی ؛ مرگ زودرس***

***پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل***

 ***عمل کنید.***

***داروها : مصرف صحیح وبه موقع داروهایی که پزشک برای شما***

 ***تجویز کرده است ؛ باعث کاهش فشار خون و کنتر ل آن***

 ***می شود.***

***رژیم غذایی ؛ ورزش وتغییر در سبک زندگی :***

***علا وه بر مصرف داروها شما می توانید با تغییر در***

***شیوه ی زندگی و رژیم غذایی ؛ فشار خون خود را***

***کنترل کنید.***

***میوه جات وسبزیجات تازه وفراوان استفاده کنید.***

***مصرف نمک را محدود کنید.(کمتر از 1500 میلی گرم در روز )***

***مصرف پتاسیم ؛ فیبر وآب را افزایش دهید.***

***حداقل یکبار در هفته ماهی مصرف کنید.***

***بیمار عزیز هدف از ارئه این پمفلت آموزشی؛آشنایی شما با***

 ***بیماری فشار خون وارائه ی راهکارهایی جهت کنترل این***

 ***بیماری است.***

***فشار خون چیست؟***

***نیروی خون در مقابل دیواره ی رگهای خونی است که به***

***صورت دو عدد 125/75 میلیمتر جیوه نوشته می شود.***

 ***گاهی اوقات به صورت 12/7 گفته می شود. عدد بزرگتر***

***فشار خون سیستول را نشان می دهد. وعدد کوچکتر فشار***

 ***خون دیاستول را نشان می دهد.***

***فشار خون طبیعی : فشار خون سیستول کمتر از 120***

***وفشار خون دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه است .***

***آیا می دانید فشار خون بالا؛ به چه فشار خونی***

***گفته می شود؟***

***فشار خون بالا شامل سیستو بالای 140ود یا ستول باا لای***

***90 است. البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار***

 ***طبیعی در نظر گرفته شود.***

***بیمارستان امام جواد (ع) ناغان***

***واحد آموزش به بیمار***

***فشار خون بالا***

***کد QR :BNI 16***

***تاریخ تدوین:1/7/1402***

***تاریخ بازنگری:1/7/1403***

***پزشک تاییدکننده:***

*[Type sidebar content. A sidebar is a standalone supplement to the main document. It is often aligned on the left or right of the page, or located at the top or bottom. Use the Text Box Tools tab to change the formatting of the sidebar text box.*

*Type sidebar content. A sidebar is a standalone supplement to the main document. It is often aligned on the left or right of the page, or located at the top or bottom. Use the Text Box Tools tab to change the formatting of the sidebar text box.]*

***در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر ؛***

***به مراکز درمانی مراجعه کنید :***

***\*سر درد***

***\*ضربان قلب نا منظم یا نبض نا منظم***

***\*درد قفسه سینه***

***\*عرق کردن ؛ تهوع یا استفراغ***

***\*تنگی نفس***

***\*سرگیجه یا سبکی سر***

***\*درد یا گزگز در گردن ؛ فک ؛ شانه یا بازو***

***\*بی حسی یا ضغف در بدن***

***\*غش کردن***

***\*مشکل در بینایی***

***\*سر در گمی***

***\*مشکل در صحبت کردن***

***سایر عوارض جانبی که شما فکر میکنید***

***ممکن است از دارو و فشار خون شما باشد .***

***چک کردن فشار خون***

***شما می توانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری***

 ***کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.***

***در صورتیکه فشار خون شما در ساعات مختلف***

***متفا وت بود نگران نشوید ؛ این کاملا طبیعی است .***

***به طور مثال هنگامی که شما در محل کار هستید ؛***

***فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه***

***هستید ویا خوابیده اید.***

***حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون خود***

***غذا نخورید ؛قهوه وچای ننوشید ؛فعالیت بدنی انجام***

 ***ندهید ؛ سیگار یا قلیان نکشید ؛ ادرار خود را کاملا***

 ***تخلیه کنید وعصبانی نباشید.***

***پیگیری :***

***در صورتیکه فشار خونتان را در منزل اندازه گیری ؛***

***می کنید حتما آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به***

***در مانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ***

***دهید .***

***به یاد داشته باشید :***

***\*مصرف زیاد ومداوم موز می تواند باعث یبوست شود.***

***\*از لحاظ جسمانی فعال باشید. روزانه حداقل 30 دقیقه***

***\*ورزشهای هوازی انجام دهید.***

***\*استرس را کنترل کنید.با استفاده از روشهای آرام***

***سازی ( یوگا ومدیتیشن ) استرس زندگیتان را***

***کاهش دهید و کنترل کنید.***

***\*سیگار نکشید. اگر سیگار می کشید؛ هر چه***

***سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.***

***\*وزن مناسب داشته باشید.***

***اگر اضافه وزن دارید ؛ وزن خود را کاهش دهید.***

***از مصرف غذاهای کنسرو شده وفست فودها وغذای***

 ***آماده پرهیز کنید.***

***مصرف چای وقهوه را به حداقل برسانید.***

***داروهای خود را بدون مشورت با پزشک ؛ قطع ویا کمتر نکنید.***