

یا حق



فشار خون

کمیته آموزش و بهبود کیفیت

بیمارستان اعصاب و روان فجر تبریز

بهار سال ۱۳۹۲

عوامل ایجاد کننده فشار خون

۱. چاقی یا اضافه وزن.
۲. عدم تحرک.
۳. استعمال دخانیات.
۴. خوردن نمک زیاد.
۵. مصرف کم ویتامین D.
۶. مصرف الکل .
۷. استرس.
۸. سابقه خانوادگی.
۹. دیابت.
۱۰. بیماری مزمن کلیه.
۱۱. سن بالا.

**فشار خون ، دیابت و چاقی عوامل
تهدید کننده سلامتی مردم می باشد
و به عنوان قاتلان خاموش محسوب
می شوند.**

توصیه های مهم برای کاهش فشار خون

۱. کنترل منظم فشار خون.
۲. کاهش چربی خون.
۳. مصرف نان سبوس دار.
۴. کاهش مصرف مواد قندی.
۵. مصرف میوه و سبزیجات.
۶. اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کردنی مانند:
سوسیس، کالباس ، کنسرو و چاشنی
۷. کاهش اضطراب و استرس .
۸. اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد.
۹. عدم استعمال دخانیات و مشروبات الکلی.
۱۰. ورزش مداوم.
۱۱. مصرف شیر و لبنیات.
۱۲. مصرف ماهی.
۱۳. استفاده از میوه های مانند انار ، هندوانه ، سیر ، کرفس ، روغن زیتون و مایع ، لیموترش و اسفناج.

علائم احتمالی عبارتند از:

۱. تنگی نفس.
 ۲. خون دماغ (بدون علت مشخص)
 ۳. سردرد
 ۴. سرگیجه
- این علائم ناشی از فشار خون بالا نیستند.

عوارض فشار خون بالا

۱. سخت شدن و آسیب دیدن شریانها.
۲. سکته قلبی یا نارسایی قلبی .
۳. سکته مغزی .
۴. نارسایی کلیه.
۵. فشار یا تورم چشمها.

آیا فشار خون بالا قابل ریشه کنی است؟

در اکثر موارد نه. اما در بسیاری از افراد با درمان می‌توانند فشارخون بالا را تحت کنترل در آورد.

حاملگی چه اثری بر فشار خون دارد؟

- بعضی زنان در انتهای حاملگی دچار فشار خون بالا می‌شوند. درمان ممکن است شامل استراحت در بستر و کنترل فشار خون در خانه باشد در اکثر موارد پس از زایمان، فشار خون به سطح طبیعی باز گردد.

فشار خون بالا مهمترین عامل

بیماری‌های قلبی و عروقی و مغزی.

کاهش وزن یکی از موثرترین درمان‌های غیر دارویی فشار خون بالاست.



برای داشتن قلبی سالم فشار خون را
جدی بگیرید.



فشار خون بالا خطر ابتلا به سکته و
حمله قلبی و مشکلات مغزی را افزایش
می‌دهد.

و من الله التوفیق...