



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شیراز

بیمارستان ثار...

فشار خون بالا (Hypertension)



واحد ارتقاء سلامت

1398 بهار

تعریف :

به عنوان فشارخون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه در افراد زیر ۵۰ سال و یا بیشتر از ۱۵۰/۹۵ در افراد بالای ۵۰ سال ، بر اساس دو یا چند بار اندازه گیری فشارخون تعریف می شود.

عوارض ناشی از فشار خون



عوامل خطر عبارتند از :

- ♥ سابقه مثبت خانوادگی
- ♥ سن بالای ۵۰ سال
- ♥ چاقی
- ♥ رژیم غذایی با نمک و چربی بالا
- ♥ مصرف زیاد الکل و کافئین
- ♥ سیگار
- ♥ مصرف قرصهای ضدبارداری خوراکی
- ♥ استرس
- ♥ جنسیت (در مردان شایعتر است)



علائم فشار خون بالا:

- ♥ گاهی بدون علامت و یا با علائم سردرد
- صبحگاهی
- ♥ خستگی مفرط
- ♥ سرگیجه
- ♥ کرختی
- ♥ طپش قلب
- ♥ تنگی نفس
- ♥ درد قفسه سینه
- ♥ تاری دید
- ♥ خونریزی از بینی
- ♥ تعریق
- ♥ برافروختگی
- ♥ علائم نارسائی قلب

خودمراقبتی:

- ♥ پیاده روی و آهسته دویدن و شنا کردن در حد تحمل و به طور منظم
- ♥ برنامه ورزشی را به طور منظم و تدریجی ، حداقل ۳ بار در روز و هر بار حدود ۳۰ دقیقه انجام دهید.
- ♥ خودداری کردن از زور زدن موقع اجابت مزاج ، کشیدن و یا بلند کردن اجسام سنگین
- ♥ قبل از ایجاد خستگی ورزش را متوقف کنید.
- ♥ محدود کردن و اجتناب از مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده ، گوشتهای نمک سود شده ، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سسها، ترشی ، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس سیب زمینی، ادویه جات و بعضی پنیرها ، غذاهایی با کلسترول و اسیداشباع شده بالا(روغنهای حیوانی و کره و...)
- ♥ مصرف داروها طبق دستور پزشک
- ♥ مراجعه به پزشک داخلی حداقل به صورت ماهانه
- ♥ کنترل مستمر فشار خون

شماره های تماس بیمارستان ثارا...:

۳۳۳۱۶۹۹۹

۳۳۳۱۶۶۰۰

مشاوره داخلی ۲۴۱ در شیفت صبح - ۱۵۰ و ۱۵۵ شبانه روزی

آدرس بیمارستان ثارا...

حسین آباد مهرشهر میدان فرهنگ بیمارستان ثارا...

