



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

پادشاه نمل...

فشار خون

نمونه هایی از فعالیت بدنی:

استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده شدن یک و یا حتی دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد هنگام استفاده از اتوبوس، پارک کردن در دورترین نقطه به مرکز خرید و یا محل کار،



قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس



تهیه و تنظیم: واحد آموزش و ارتقاء سلامت بازنگری

اردیبهشت ۱۴۰۲

منابع: نصیری زیبا، فریبا- درسنامه پرستاری داخلی

- جراحی برونر سودارث (قلب و عروق) ۲۰۱۴، جلد

۹- نشر جامعه نگر

استفاده هر چه بیشتر از میوه و سبزیجات:

استفاده از تغذیه سالم و مناسب برای قلب به معنای تغییر کامل رژیم معمول غذایی نیست. برای مثال اولین کاری که باید انجام دهید اضافه کردن میوه و سبزیجات به برنامه غذایی روزانه می باشد.

به گونه ای برنامه ریزی کنید که روزانه میان وعده (بین صبحانه و ناهار و بین ناهار و شام) میوه و سبزیجات بخورید. استفاده از میوه و سبزیجات نه تنها در پیشگیری از بیماریهای قلبی موثرند، بلکه در پیشگیری از ابتلا به سرطان و سایر بیماری های مزمن نیز بسیار موثرند.



افزایش فعالیت بدنی:

احتمال پرفشاری خون در افراد با فعالیت کم، ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از افراد فعال است. فعالیت ورزشی حتی اگر تغییری در وزن ایجاد نشود در کاهش فشار خون موثر است.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

فشار خون:

در ۹۵-۹۰ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد، پزشکان این نوع از بیماری را فشارخون اولیه می شناسند، بیماری که به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود. اما علت ۱۰-۵ درصد از فشار خون ها معلوم است در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه ای مانند بیماری کلیوی، تومورهای غدد فوق کلیه، بیماری های مادرزادی قلب شروع می شود، این نوع از فشارخون، فشارخون ثانویه شناخته می شود.

عواملی که شما را مستعد بیماری های قلبی

عروقی میکند، شامل موارد زیر می باشد:

افزایش سن به ویژه سن بالای ۵۰ سال، سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی در نزدیکان شما، کم تحرکی، وزن زیاد، مصرف سیگار، چربی خون بالا، فشار خون بالا، رژیم غذایی ناسالم (مصرف زیاد غذا، مصرف چربی ها، غذا های پر نمک و عدم استفاده از سبزیجات و میوه ها)، استرس

فشارخون طبیعی	فشارخون سیستولیک (میلی متر جیوه)	فشارخون دیاستولیک (میلی متر جیوه)
کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰	فشارخون طبیعی
۱۲۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹	در آستانه افزایش
۱۴۰ تا ۱۵۹	۹۰ تا ۹۹	افزایش فشارخون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	افزایش فشار خون (مرحله ۲)

ورزش کنید

- فعالیت فیزیکی منظم، در افزایش طول عمر و همچنین افزایش کیفیت زندگی کمک کننده است ورزش باعث می شود که وزن شما متناسب باقی بماند و استرس را کاهش می دهد.
- حداقل ۳ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
هر نوع ورزش حرکتی مانند شنا، دوچرخه سواری و اسب سواری در هر وقتی از شبانه روز مفید است.
- پیاده روی را با بیشترین سرعتی که در توان دارید، به طوری که عرق کنید انجام دهید و البته این را در نظر داشته باشید که هیچگونه علایمی مثل تنگی نفس یا درد قفسه سینه برایتان ایجاد نشود و احساس مطبوعی موقع ورزش داشته باشید.



ارزیابی منظم سلامتی:

فشار خون بالا و چربی خون بالا می تواند به قلب شما آسیب وارد کند. برای مطمئن شدن از وضعیت سلامت خود باید میزان فشار خون و چربی خون شما بطور منظم چک شود تا در صورت لزوم اقدامات درمانی جهت برطرف کردن افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی صورت گیرد.

محدود کردن چربی های مضر و کلسترول:

- بطور کلی از غذاهای کم چرب، کم نمک و آب پز استفاده کنید و از سرخ کردن غذا بپرهیزید.
- روغن های مایع مانند روغن آفتاب گردان و روغن زیتون فاقد کلسترول بوده در صورتیکه این روغن ها تحت تاثیر حرارت زیاد قرار نگیرند برای مصرف مناسب هستند.
- چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا نمایید و از فراورده های لبنی تا حد امکان به صورت کم چرب استفاده نمایید.

کاهش وزن:

کاهش ۵٪ وزن بدن (حداقل ۴/۵ کیلو گرم) نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد. کاهش وزن باید به صورت تدریجی باشد.

