

جهت پیشگیری و درمان هیپرتانسیون تغییر شیوه زندگی امری ضروری است.

نکات زیر در جهت کنترل شیوه زندگی به شما کمک می نماید:

- * اگر افزایش وزن دارید، وزن خود را کم نمایید.
- * در صورت استفاده از الکل، مصرف آن را قطع نمایید.
- * سعی کنید فعالیت جسمی منظمی داشته باشید (نظیر پیاده روی سریع ۴۰-۲۰ دقیقه در روز، سه تا پنج بار در هفته)



- * در صورت امکان از مشاغل و محل زندگی پرسترس دوری نمایید.
- * قطع مصرف سیگار (هر چند تاثیری بر روی فشار

آن چه یک بیمار با فشار خون بالا باید بداند.

هیپرتانسیون به فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ mmHg که طی دو یا سه بار اندازه گیری مداوم، حاصل گردد، گفته می شود. در صورتی که فشار خون کنترل نگردد، می تواند نتایج نامطلوبی به صورت:

- * سکتة قلبی
- * نارسایی قلبی
- * نارسایی کلیوی
- * حوادث عروق مغزی مانند سکتة های مغزی
- * اختلالات بینایی
- داشته باشد.

با توجه به اهمیت بیماری و عواقب نامطلوب ناشی از آن ، پیگیری درمان و مراقبت امری ضروری است. هدف از درمان هیپرتانسیون پیشگیری از مرگ و عوارض بیماری به وسیله دستیابی و حفظ فشار خون شریانی در حد ۱۴۰/۹۰ mmHg یا پائین تر می باشد.

به نام خدا



افزایش فشار خون

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

در ضمن علایم فشار خون بالا را جدی بگیرید این علائم شامل:

* سرگیجه

* سردرد کوبنده

* گیجی

* تپش قلب

* خونریزی از بینی

در صورت مشاهده این علائم، سریعاً به پزشک
مراجعه نمایید.

اگر امکان اندازه گیری فشار خون در منزل برای
شما وجود دارد، حتماً نکات زیر را در اندازه گیری در
نظر داشته باشید:



* به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، از
سیگار کشیدن یا نوشیدن کافئین اجتناب نمایید.

* به مدت ۱۵ دقیقه قبل از اندازه گیری آرام بنشینید.

* به آرامی بنشینید به طوری که ساعد در سطح قلب
به آرامی روی یک سطح صاف قرار گیرد و هر دو پا
روی زمین باشد.

* از صحبت کردن در طول اندازه گیری پرهیز شود.

ندارد اما یکی از ریسک فاکتورهای اصلی بیماری
عروق کرونر قلب و عروق مغزی می باشد).

در صورت امکان با یک متخصص در جهت
دستیابی به یک رژیم غذایی با:

* محدودیت مصرف سدیم

* مصرف کافی منیزیم، پتاسیم و کلسیم

مشورت نمایید.



جهت سلامت کلی قلب و عروق حتی الامکان از
مصرف چربی های اشباع شده نظیر روغن های
جامد و کلسترول در رژیم غذایی خودداری نمایید.
طبق دستور پزشک، داروها را مصرف نمایید و
هرگونه عارضه جانبی را به پزشک خود اطلاع
دهید.

فشار خون خود را به صورت روتین اندازه گیری نمایید.