۱۴- اندازه گیری فشار خون طبق جدول غربالگری فشارخون

۱۵- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

۱۶- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند.

۱۷-سروصدا،گرما،ارتعاش نیز در افزایش فشار خون می تواند دخالت داشته باشد از آنها دوری کنید.

قبل از اندازه گیری فشار خون به این نکات توجه نمائید.

- ❑ عمل دفع ادرار را انجام دهید . پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشارخون می شود .
- ❑ حداقل ۵ دقیقه قبل از انـدازه گیـری فـشارخون نشسته باشید. حرکت و فعالیت می تواند باعث غلط نشان دادن عدد فشارخون شود.
- ❑ ازمصرف سیگار یا قهوه خودداری شود
- ❑ اندازه گیری فشارروزانه هر۲دست توسط خود فرد یا افراد خانواده در منزل و گزارش کردن فشار یک هفته اخیرقبل مراجعه به پزشک معالج
- ❑ کالیبره کردن دستگاه فشار به صورت سالانه

جدول غربالگری فشار خون:

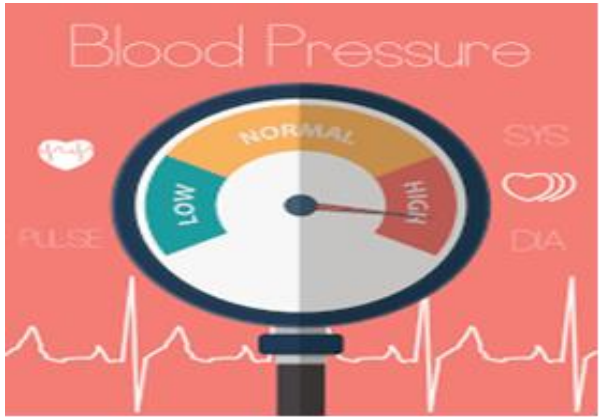
رنج سنی	۱۸ – ۳۹ سال	۴۰ - ۶۰ سال	۶۰ سال به بالا
اقدامات لازم	*سابقه فشار خون طبیعی (۱۲۰/۸۰) حداقل هر ۳ الی ۵ سال یک بار *فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ سالانه *۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه شود	*سابقه فشار خون طبیعی (۱۲۰/۸۰) حداقل هر ۲ سال یک بار *فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ سالانه *فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه شود	*سابقه فشارخون طبیعی (۱۲۰/۸۰) حداقل هر سال یکبار آزمایش شود *در صورت فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۹۸ شش ماه یکبار *فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه شود

- ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی www.Nobat.nkums.ac.ir:
- ❖ نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی ۳۱۵۱۴۲۲۰- ۰۵۸
- ❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱ - بیمارستان امام حسن بجنورد ۲ - وب سایت بیمارستان -۳آموزش به بیمار(سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر اموزش به بیمار را انتخاب نمایید) -۴ مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی

پیشگیری از فشارخون



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده:
دکتر آیدا طیبی
(متخصص قلب وعروق)
گروه هدف : عموم افراد
کد محتوا : ۵۱
بازنگری مجدد: تابستان ۱۴۰۴

پیشگیری از فشار خون بالا

فشار خون : فشار و نیرویی است که خون هنگام عبور از کانال عروقی به دیواره رگهای بدن وارد میکند بالا وپایین رفتن مقدارفشاراز محدوده نرمال برای بدن آسیب زا می باشد

فشار خون بالا یک بیماری جدی می باشد . یکی از علت های اصلی سکته های قلبی مغزی ، نارسایی کلیه وکوری در تمام دنیا ست.

مراحل پر فشاری خون:

فشار مینیمم (دیاستولیک)	فشار ماکزیمم (سیستولیک)	وضعیت
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	مطلوب
کمتر از ۸۵	کمتر از ۱۳۰	نرمال
۸۹–۸۵	۱۳۹–۱۳۰	نرمال بالا
پر فشاری خون		
۹۹–۹۰	۱۵۹–۱۴۰	مرحله ۱
۱۰۹–۱۰۰	۱۷۹–۱۶۰	مرحله ۲
بیشتر از ۱۱۰	بیشتر از ۱۸۰	مرحله ۳

عوامل خطرساز فشار خون بالا عبارتند از:

***ارث**

***چاقی (در افراد جوان چاق ۲ برابر و افراد چاق پیر ۵۰ درصد بیشتر افراد با وزن طبیعی دیده می شود)**

***دریافت بیش از حد نمک (سدیم)**

***مصرف کم پتاسیم و کلسیم**

***افزایش چربی خون**

***بیماری قند (دیابت)**

***فشارهای روحی و عصبی و استرسها**

مصرف سیگار و سایر دخانیات

***کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمی**

***سالمندی**

***جنس**

راه های پیشگیری از بیماری فشارخون

۱- کنترل وزن :کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است

۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش هوازی در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است (پیاده روی ارام و دوچرخه سواری از بهترین ورزشها می باشند.)

۳- کم کردن مصرف نمک (کمتر از یک قاشق مربا خوری در روز) و غذاهای پرچرب به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند نعنا ، مرزه ، ترخون، آب نارنج آبلیمو استفاده کنید .

۴- عدم مصرف سیگار- مشروبات الکلی

۵- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم ، منیزیوم ،کلسیم ،ویتامین ث ، دانه ها وغلات سبوس‌دار و خشکباربدون نمک (این مواد در پیشگیری ودرمان فشار خون بالا موثرند.)

*منابع خوب پتاسیم : موز، زرد الو، گوجه فرنگی ،هندوانه،پرتقال، سیب زمینی،خرما ،گریپ فورت ، طالبی

*منابع خوب منیزیوم : انواع سبزی با برگ سبز تیره،مغز ها (بادام ، فندق ، گردو که شور نباشد (حبوبات و نان و غلات سبوس دار) منیزیوم بعنوان گشاد کننده عروق می باشند.)

*منابع غنی ویتامین ث :شامل :انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو

۶- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو ،گوشت فرآوری شده ،برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

۷- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۸- روغن هایی با منابع حیوانی مانند پیه و کره را کمتر مصرف کنید و به جای آن روغن های گیاهی مانند زیتون ،کلزا ، ذرت و آفتاب گردان استفاده کنید .

۹- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.

۱۰-افزایش مصرف ماهی و مکمل های روغن ماهی که حاوی امگا ۳ می باشد در پیشگیری از افزایش فشار خون موثر می باشد .

۱۱- اجتناب از مصرف غذا های سرخ کرده و استفاده چند باره از روغن های آشپزی خودداری نمائید

۱۲- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.

۱۳- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد