

## فشار خون بالا:

بیماری فشار خون بالا ، بیماری مزمنی است که در آن مقدار فشار خون فرد از حد طبیعی بالاتر می رود به طوری که فشار خون بیشترین ( ماکزیمم) مساوی یا بالاتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون کمترین (می نیمم) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی لیتر جیوه در فرد بروز می کند.

وضعیت فشار خون	فشار خون ماکزیمم	فشار خون مینیمم
فشار خون پایین	کمتر از ۹۰	کمتر از ۶۰
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش فشار خون	۱۲۰-۱۳۹	۸۰-۸۹
فشار خون بالا مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
فشار خون بالا مرحله ۲	۱۶۰-۱۷۹	۱۰۰-۱۰۹
فشار خون بالا مرحله ۳	مساوی یا بیشتر ۱۸۰	مساوی یا بیشتر از ۱۱۰

بیماری فشار خون در صورتی که کنترل نشود منجر به عوارض قلبی، مغزی، کلیوی و چشمی خطرناکی در فرد مبتلا می گردد.

## پیشگیری و کنترل:

پیشگیری اولیه از فشار خون بالا می تواند تاثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه های مربوط به کنترل و درمان این بیماری داشته باشد. با تغییر شیوه و روش زندگی برای طول عمر مفید و حفظ سلامتی می توان گامی ارزنده برداشت.

رعایت نکات زیر می تواند در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا موثر باشد..

### وزن خود را کنترل کنید:

در صورت نداشتن اضافه وزن، مراقب وزن خود باشید و در صورت داشتن اضافه وزن و یا چاقی، وزن خود را کاهش دهید.

در بیشتر نژادها و در تمام سنین وزن بدن عامل تعیین کننده فشار خون می باشد. خطر پیشرفت فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند ۲ تا ۶ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.



## مراقب تغذیه خود باشید:

- به اندازه سهم (پرس) غذا توجه داشته باشید
- سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.
- آهسته غذا بخورید اگر تند غذا بخورید و راحتی می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید
- از غذاهای کم نمک استفاده کنید. به جای نمک در غذا از چاشنی هایی نظیر فلفل سبز پیاز، آبلیمو و آبغوره کم نمک استفاده کنید.

مقدار نمک مورد نیاز روزانه هر فرد ۳ تا ۵ گرم معادل یک قاشق چای خوری است که دقیقا این مقدار در نان و سایر غذاها به صورت پنهان وجود دارد.

- میوه ها و سبزی های تازه را روزانه مصرف کنید
- خوراک ماهی را حداقل هفته ای دو بار استفاده کنید.





تهیه کننده: فاطمه مقیمی  
تایید کننده مجدد:  
دکتر سیما سلج محمودی  
تاریخ تهیه: تیر ۹۸  
تاریخ بازنگری بعدی:  
تابستان ۱۴۰۳

## فعالیت بدنی را فراموش نکنید:



بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین از هر طریقی که دوست دارید فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع و یا هر اقدامی که فعالیت شما را افزایش می دهد. مفید است. پیشنهاد می شود حداقل ۵ روز در هفته و هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

اگر وقت کافی ندارید ۱۰ دقیقه تمرین ساده چند بار در روز فراموش نشود

## مصرف هرگونه دخانیات را ترک کنید:

مصرف دخانیات به هر شکلی به واسطه رسیدن مواد سمی به بدن باعث ایجاد اختلالات عروقی می شود که ممکن است این علائم این اختلال در سال های اول مشاهده نشود. اما با گذشت زمان باعث ایجاد گرفتگی رگهای خونی و در نهایت سکنه قلبی و مغزی می شود.

بلافاصله بعد از مصرف سیگار ضربان قلب ۴۰ درصد افزایش پیدا می کند. علاوه بر آن افزایش فشار خون هم ظاهر می شود که حتی تا ۴۰ دقیقه بعد از مصرف هم باقی می ماند.

