



بیمارستان رستمانی پارسین

CCU

## فشار خون



## پیشگیری از پرفشاری خون

مصرف حداقل ۵ وعده  
میوه و سبزی در روز



کاهش وزن در  
صورت اضافه وزن



کاهش مصرف نمک و  
مصرف کمتر غذاهای  
فرآوری شده و پر نمک



انجام فعالیت بدنی  
یا شدت متوسط به مدت  
حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر  
روزهای هفته ترجیحاً  
هر روز هفته



اندازه گیری منظم  
فشارخون، چربی خون  
و قند خون



ترک مصرف دخانیات



### شناسنامه بروشور آموزشی

| عنوان            | فشار خون                             |
|------------------|--------------------------------------|
| تهیه کننده       | امینه روان بخش                       |
| تایید کننده      | کمیته آموزش به بیمار                 |
| سال تهیه         | اردیبهشت ماه<br>1404                 |
| ناظر کیفی        | سوپروایزر آموزشی<br>منیره اکبرزاد    |
| تایید کننده علمی | دکتر محمد علیزاده<br>رحمانی سمسکندری |

## علائم فشار خون بالا

در بسیاری از مواقع فشارخون بالا علامتی ندارد. حتی گاهی فشارخون در سطح خطرناکی بوده و شخص تا سالها هیچ علائمی را نشان نمی‌دهد. اما در برخی از افراد علائم بالا بودن فشار خون شامل موارد زیر می‌شود.

- سردرد شدید
- تنگی نفس و سختی در نفس کشیدن
- خونریزی بینی
- تاری دید
- درد قفسه سینه
- سرگیجه
- خستگی یا سردرگمی
- مشکلات بینایی
- ضریان قلب نامنظم
- خون در ادرار



## فشار خون سیستولیک و دیاستولیک چیست؟

احتمالا شما هم با دو واژه دیاستولیک و سیستولیک مواجه شده اید و خواسته باشد بدانید فشار خون سیستولیک و دیاستولیک چیست؟ وقتی فشارخون را با دستگاه های مخصوص فشار سنج میگیرید. دو عدد به شما می دهد. یکی از اعداد از فشار و نیروی ناشی از خونی که قلب در تپش های خود آن را در میان سرخرگ ها پمپاژ می کند بدست آمده است که به آن فشار سیستولیک می گویند، فشار خون نرمال سیستولیک تقریبا ۱۲۰ میلی لیتر جیوه است. اما عدد دیگر فشارخون در سیاهرگ هاست و در واقع فشار و نیروی خون درون سیاهرگ ها در زمان فاصله دو **تپش قلب** است، فشارخون نرمال دیاستولیک هم تقریبا ۸۰ میلی لیتر جیوه است.



## علت فشارخون بالا چیست؟

- **بارداری**
- مصرف برخی از داروها از جمله داروهای استروئیدی
- ژنتیک و سابقه خانوادگی
- **استرس و اضطراب**
- **افزایش سن**
- **اضافه وزن**
- مصرف مواد مخدر و سیگار و الکل
- مصرف زیاد نمک، غذاهای فست فودی و پرکالری و چرب



## عوارض فشار خون بالا در بارداری چیست؟

عوارض فشار خون بالا برای مادر و نوزاد می تواند شامل موارد زیر باشد:

برای مادر: پره اکلامپسی (فشارخون بالا همراه دفع پروتئین از ادرار)، اکلامپسی (فشارخون بالا همراه دفع پروتئین از ادرار و تشنج) سکته مغزی، نیاز به القای زایمان (دادن دارو برای شروع زایمان) و جدا شدن جفت (جفت جدا شده از دیواره رحم) برای نوزاد: زایمان زودرس (تولد قبل از هفته ۳۷ بارداری) و وزن کم هنگام تولد (زمانی که نوزادی با وزن کمتر از ۲/۵ کیلوگرم به دنیا می آید).

