



فشارخون:

بدانيم و اقدام كنيم ...

بسيج ملي كنترل فشارخون



فشارخون:

بدانيم و اقدام كنيم ...

بسيج ملي كنترل فشارخون

عوارض فشارخون بالا



اقدام است هر بار که به پزشک و یا دیگر مراجعه کنید گان خدمات سلامت مراجعه می کنید از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه گیری کنند اگر از حد طبیعی بالاتر باشد مراجعه به پزشک ضروری است.



مداخلات تیم سلامت قبل از اندازه گیری فشارخون نبود. ابتدا بخورید، قهوه و سیگار نکشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قهوه نکشید، اثر خود را کاملاً تخلیه کنید.



فشارخون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.



فشارخون بالا می تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم شود.

فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می شود. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلاً به عضله قلب نرسد، مسکنه قلبی رخ می دهد.

در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.



رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و پارگی مغز کاملاً بسته شود، مسکنه مغزی رخ می دهد.

در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی که چشم، تاری دید و حتی کوری شود.



اگر فشارخون بالا باشد چه باید کرد؟



درمان انسداد میشل به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم

کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه‌های سالم تر پخت غذا

مصرف دارو براساس نظر پزشک



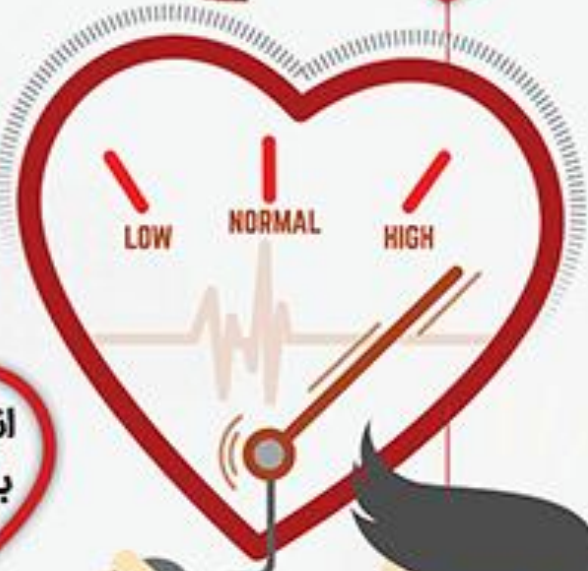
کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی



ترک مصرف نوشیدنی‌های الکلی



انجام فعالیت بدنی منظم و کافی



تغییرات ساده در روش زندگی

و پیشگیری فشار خون

با کنترل فشار خون می‌توان از ابتلا به تمام بیماری‌ها و عوارض آن پیشگیری کرد



فشار خون:

بدانیم و اقدام کنیم...
بسیار می‌تواند فشار خون



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است

حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکنه مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.



داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشار خون استفاده نکنیم



نمک عامل اصلی فشار خون است



برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم



کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود

اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

از مواد غذایی پر نمک مثل غذاهای فست‌فود، کنسروی ماهی شور و... کمتر استفاده کنیم



فشار خون:

بدانیم و اقدام کنیم...
بسیار می‌تواند فشار خون

www.webda.ir
@webda

به هنگام طبخ غذا تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.



به جای نمک از ادویه جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعمدار کردن غذا استفاده کنیم



به غذای کودک زهر پختنی نمک اضافه نکنیم تا اینکه او به غذاهای شور عادت نکند.



برای کنترل فشارخون بالا

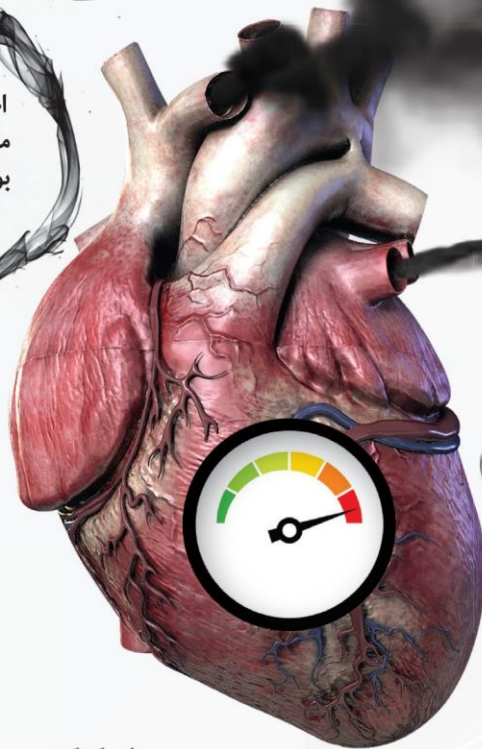


به
غیر از همه خطراتی که
برای سیگار و تنباکو شناخته
شده نیکوتین موجود در آنها،
فشار خون را حداقل تا یکساعت پس
از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین
کسانی که در طول روز چند بار
سیگار می‌کشند فشار خونشان
دائما بالا می‌ماند.

سیگار
کشیدن را
متوقف کنیم. تا
فشارخونمان تحت
کنترل در آید.

سیگاری‌ها
بیش از افراد
غیر سیگاری فشار
خون بالا دارند.

از افراد سیگاری
اجتناب کنیم. زیرا در
معرض سیگار دیگران
بودن نیز ما را در خطر
فشار خون بالا قرار
می‌دهد.



استعمال
دخانیت باعث
افزایش ضربان قلب،
خطر ابتلا به فشار خون بالا،
گرفتگی عروق و نهایتا
ایجاد حمله قلبی و
سکته می‌شود.