



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی استان خراسان

بیمارستان شهید حیدری نهاوند

”چگونه به پزشک خود کمک کنید  
تا بیماری پر فشاری خون شما را  
درمان کند؟“



به شما توصیه می شود: مطالب ذیل را در  
مورد داروهای خود بدانید: نام دارو، مقدار  
و دفعات مصرف دارو، مدت مصرف  
دارو، نحوه نگهداری، زمان مصرف، مواردیکه  
با دارو تداخل دارند.

هرگز برای دریافت داروی خاصی به پزشک  
خود اصرار نورزید و بگذارید پزشک شما در  
مورد داروی شما تصمیم بگیرد.

تهیه کننده:

آمنه شهبازی (مسئول دفتر بهبود کیفیت)

گروه هدف: بیمار و خانواده بیمار

تاریخ تدوین: بهمن ماه ۱۳۹۴

نهاوند - بلوار شهید حیدری

تلفن: ۰۸۱-۳۳۲۳۷۱۸۱-۲

[www.heidari-hosp.umsha.ac.ir](http://www.heidari-hosp.umsha.ac.ir)

عوامل خطر قابل کنترل:

چاقی، مصرف غذاهای پر نمک، الکل، بی تحرکی،  
استرسی

عوامل خطر غیر قابل کنترل:

ژن، ارث، سن

\*اغلب روش های درمانی پر فشاری خون ترکیبی  
است از: رژیم غذایی، ورزش و درمان دارویی  
رژیم غذایی: رژیم غذایی مناسب برای کنترل  
پر فشاری خون شما شامل کاهش وزن و پرهیز از  
مصرف غذاهای پر نمک است.

ورزش و تفریح: از اینکه فعال باشید به خود هراس  
راه ندهید. فعالیت بدنی را بخشی از فعالیت  
روزانه خود در نظر بگیرید.

درمان دارویی:

ممکن است داروهای مختلفی برای شما تجویز شود:  
داروهایی که آب و نمک اضافی را از بدن دفع می  
کنند (مثل فروزماید و...)، داروهایی که عروق  
باریک شده را باز می کنند و داروهایی که از  
انقباض و باریک شدن عروق پیشگیری می کنند.

## فشار خون بالا چیست؟

وقتی قلب شما ضربان تولید می کند، خون را به شریان های شما می فرستد و تولید فشار می کند و سبب جریان یافتن خون در سرتاسر بدن میشود. اگر شریان ها منقبض و یا دچار بیماری تصلب شرائن (به عبارتی باریکتر) شوند و در همان وضعیت باقی بمانند، برقراری جریان خون سخت تر میشود و در نتیجه فشار خون بالا میرود. معمولاً "پرفشاری خون علامتی ندارد و قاتل خاموش نامیده میشود.



□ وقتی پزشک معالج شما به شما میگوید:

فشار خون شما بالاست، چند نکته مهم را باید

بخاطر بسپارید □

\* شما باید آنرا جدی بگیرید.

\* بیماری شما قابل درمان است .

\* درمان فشار خون از حمله قلبی، سکته

مغزی و نارسایی کلیه پیشگیری میکند.

\* درمان فشار خون از حمله قلبی، سکته مغزی و

نارسایی کلیه پیشگیری میکند.

دکتر شما دو عدد را در اندازه گیری فشار خون

شما ثبت میکند:

— عدد نخست: فشار سیستولی (ماکزیمم) / در

زمان فعالیت قلب یعنی تولید ضربان

— عدد دوم: فشار دیاستولیک (می نیمم) / در

زمان استراحت قلب

فشار خون هر فردی ثابت نبوده و

می تواند بدنبال تغییر در عوامل ذیل

دقیقه به دقیقه تغییر کند:

\* وضعیت بدن

\* ورزش و تحرک

\* میزان تنیدگی (فشار روحی - روانی)

\* استعمال دخانیات و خواب

آیا فشار خون به بدن شما آسیب میزند؟

بله، در صورتی که فشار خون بالا کنترل نشود به

حالت های مختلف میتواند به بدن شما آسیب بزند.

پر فشاری خون ممکن است به موارد ذیل منجر

شود:

\* افزایش بار قلب و عروق

\* افزایش خطر بروز سکته مغزی

\* افزایش خطر آسیب کلیوی

\* افزایش خطر آسیب به چشم

\* افزایش خطر بروز بیماری عروق کرونر و

نارسایی احتقانی قلب