



چرا این پمفلت را می‌خوانید؟

تصور کنید رگ‌های شما مثل لوله‌های آب یک ساختمان هستند؛ اگر فشار آب همیشه بیش از حد زیاد باشد، لوله‌ها آسیب می‌بینند. ما اینجا می‌توانیم تا به شما یاد بدهیم چگونه با تغییراتی ساده، از « فرسودگی » رگ‌ها، قلب و کلیه‌هایتان جلوگیری کنید و عمر باکیفیتی داشته باشید.



فشار خون بالا؛ چرا به آن « قاتل خاموش » می‌گویند؟ فشار خون، قدرتی است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. مشکل اینجاست که فشار بالا اغلب هیچ سر و صدایی ندارد! نه لزوماً سردرد می‌دهد و نه سرگیجه؛ اما در سکوت به مغز، قلب و چشم‌ها آسیب می‌زند.

عددها با ما حرف می‌زنند:

✓ **سبز (ایده‌آل):** کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ (عالی، همین مسیر را ادامه دهید).

⚠ **زرد (هشدار):** بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ (زنگ خطر؛ سبک زندگی را تغییر دهید).



🚨 **قرمز (خطر):** ۱۴۰ روی ۹۰ و بالاتر (نیاز به پیگیری جدی پزشکی).



🌟 **هفت فرمان طلایی برای مهار فشار خون**

نمکدان را به موزه بسپارید!

سدیم (نمک) دشمن شماره یک رگ‌های شماست.

سقف مجاز: فقط یک قاشق چای خوری سر صاف در کل شبانه



روز. (معادل 5-6 گرم)

1- مراقب پنهان‌ها باشید: سوسیس، کالباس، خیارشور و کنسروها بمب نمک هستند.



2- بشقاب رنگین‌کمانی بسازید:

هرچه بشقاب شما رنگی‌تر (سبزیجات و میوه‌ها) باشد، پتاسیم بیشتری به بدنتان می‌رسد که اثر منفی نمک را خنثی می‌کند.

گوشت قرمز را به ۲ بار در هفته محدود کنید و با **لبنیات پرچرب** خداحافظی کنید.

از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی پرهیز نمایید و آنها را آبپز میل نمایید.

در هنگام استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی حتما پوست آن را جدا کنید.



3- معجزه ۳۰ دقیقه:

نیاز نیست ورزشکار حرفه‌ای باشید! روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند، طوری که ضربان قلبتان کمی بالا برود، مثل یک داروی طبیعی برای رگ‌های شما عمل می‌کند.



4- با سیگار، به قلبتان خنجر نزنید:

حتی یک نخ سیگار هم باعث انقباض آنی رگ‌ها می‌شود.

ترک سیگار، سریع‌ترین راه برای کاهش خطر سکنه است.



5- داروها؛ دوستانی وفادار:

داروی فشار خون مثل عینک است؛ تا وقتی استفاده می‌کنید، اثر

دارد. هرگز به بهانه اینکه "امروز حالم خوب است"، دارو را قطع نکنید.

قطع خودسرانه دارو می‌تواند باعث "فشار خون جهشی" و خطرناک شود.



6- ایستگاه آرامش:

استرس همیشگی، فشار خون را بالا نگه می‌دارد.

تنفس عمیق، خواب کافی (۷-۸ ساعت) و دوری از اخبار منفی، فشار خون شما را به تعادل می‌رساند.

7- اندازه‌گیری به روش حرفه‌ای‌ها:

3۰ دقیقه قبل: نه سیگار، نه قهوه، نه ورزش



موقع گرفتن فشار:

پاها را روی هم نیندازید، تکیه ندهید و حرف نزنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر
واحد آموزش به بیماران

قلب شما، فرمانده بدن؛ مراقب فشارش باشید!

راهنمای جامع دوستی با قلب و مهار قاتل خاموش

فشار خون

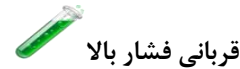


تهیه کنندگان : سوپروایزرین آموزش و ارتقاء سلامت

بهار 1405

K (E.R) Epp4/01 /1405/0

2- آزمایش کلیه: کلیه‌ها هم تصفیه‌خانه بدن هستند و هم



قربانی فشار بالا

3- نوار قلب و آزمایش خون: برای بررسی وضعیت چربی و



قندخون .

فشار خون بالا یک تقدیر نیست ، یک وضعیت قابل

کنترل است.



با انتخاب‌های درست امروز، تپش‌های فردای قلبتان

را بیمه کنید.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

در صورت هرگونه سوال با شماره تلفن زیر تماس حاصل نمایید:

☎ 02331422219-02331422246

تهیه شده بر اساس :

آخرین استانداردهای سازمان جهانی بهداشت (WHO)

10 نکته: همیشه اعداد را در یک دفترچه یادداشت کنید تا پزشک بتواند بهترین تصمیم را بگیرد.

4- آژیر قرمز! (چه زمانی سریعاً به اورژانس زنگ

بزنیم؟)

اگر فشار خونتان بالای ۱۸۰ روی ۱۱۰ رفت یا علائم زیر را داشتید، ثانیه‌ها را از دست ندهید:

سر درد ناگهانی و غیرقابل تحمل (مثل انفجار) 🤯

تاری دید یا دیدن جرقه‌های نورانی ⚡

درد یا سنگینی روی قفسه سینه 💔

کج شدن دهان، لکنت زبان یا ضعف یک‌طرفه بدن 🤔

5- چک لیست مراقبت دوره‌ای 📝

برای اینکه خیالتان راحت باشد، این موارد را با پزشک چک کنید:

1- معاینه چشم: فشار خون بالا به مویرگ‌های چشم آسیب می‌زند.