

قاتل خاموش

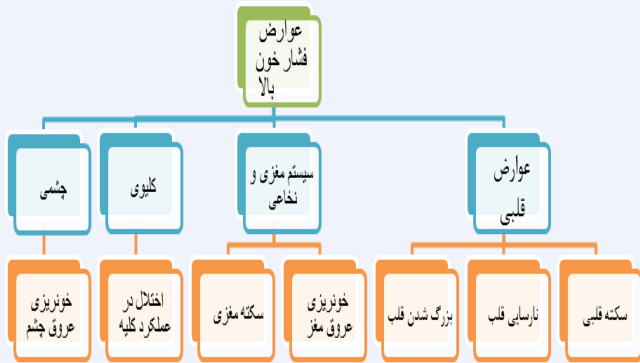
افزایش مزمن فشار خون

فشار خون طبیعی برای سنین زیر ۶۰ فشار خون بالا تر ۱۴۰ روی ۹۰

فشار خون طبیعی برای سنین بالا تر از ۶۰ فشار بالاتر از ۱۵۰ بر روی ۹۰

اغلب بدون علامت و بسیار خطرناک است.

چرا که



* اندازه گیری فشار خون همه روزه در مراکز بهداشت به صورت رایگان صورت می گیرد.

مطالعه برچسب مواد غذایی و رعایت الگوی

چراغ راهنما	مقدار	واحد
سبز	۷۱	kcal
زرد	۰	g
قرمز	۰	g
سبز	۰	g
قرمز	۰	g
سبز	۰	g
قرمز	۰	g
سبز	۰	g
قرمز	۰	g
سبز	۰	g
قرمز	۰	g

مصرف سالم

عدم استعمال دخانیات ، سیگار ، قلیان ...

افزایش مصرف سبزیجات و میوه ها

جایگزین کردن روغن های حیوانی و اشباع با

روغن های مفید غیر اشباع (روغن کلزا ، روغن

زیتون ، روغن ماهی)

افزایش مصرف لبنیات کم چرب

دریافت مقادیر مناسب نور

آفتاب و غذا های حاوی

ویتامین دی



گنجاندن ماهی در

برنامه غذایی و افزایش

مصرف گوشت

پرندهگان



مصرف حبوبات

کاهش دریافت نمک

لیست مواد غذایی با نمک بالا

۱. آجیل های نمک سود
۲. شور های
۳. رب گوجه فرنگی
۴. سس سویا
۵. پنیر
۶. خیار شور
۷. کنسرو ها
۸. گوشت قرمز

* کاهش یا عدم مصرف غذا های فرایند شده

(سوسیس ، کالباس و کنسرو ها)

* کاهش و عدم مصرف فست فود ها

* کاهش مصرف غذاهای نمک سود شده

* حذف یا کاهش نمک در زمان پخت غذا

* افزایش مصرف میوه ها به مقدار کافی (۲ تا ۴

عدد در روز) و افزایش سبزیجات و جایگزین

کردن آن ها با میان وعده های نمکی

کنترل، درمان و پیشگیری

*هرچند این بیماری درمان دائمی ندارد اما با کنترل فشار خون بالا میتوان از بروز آن جلوگیری کرد.
*پیشگیری از این بیماری بسیار عاقلانه، موثر و به صرفه است.

کنترل

درمان های دارویی همراه با تغییر

سبک زندگی



تغییر سبک زندگی
جهت کنترل و
پیشگیری از فشار
خون بالا:

- کاهش وزن
- افزایش فعالیت فیزیکی (فعالیت هوازی حداقل



عوامل موثر در ابتلا به فشار خون بالا:



علائم ابتلا به فشار خون بالا

این بیماری به ندرت علائمی بروز می دهد .
اگر علائمی بروز کند شامل: سردرد صبحگاهی ، خون
دماغ شدن، ریتم قلبی نامرتب، تغییر در دید ، وزوز
گوش

مراحل بیماری فشار خون بالا :

فشار خون مرحله اول : فشار خون بین ۱۴۰/۹۰ و ۱۵۹/۹۹ است و باید هر سه ماه یک بار فشار خون جهت کنترل و پیشگیری از عوارض اندازه گیری شود

فشار خون مرحله دوم : فشار خون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ پس از دریافت دارو ها و توصیه های غذایی هر ۲ تا ۴ هفته برای کنترل مراجعه شود.



۱.۳ میلیارد نفر در دنیا مبتلا به
فشار خون بالا هستند.

از هر ۵ نفر مبتلا به فشار خون بالا کمتر
از یک نفر فشار خون خود را در محدوده
طبیعی نگه می دارند.