

آموزش همگانی با موضوع فشارخون و راه های کنترل آن

به گزارش روابط عموم و به نقل از مسئول آموزش همگانی، جهت آشنایی عموم مراجعین با فشار خون و راههای کنترل آن جلسه ای در محل سالن انتظار درمانگاه تخصصی مرکز برگزارگردید.



چکیده ای از مطالب ارائه شده به شرح ذیل بیان شده :

فشارخون: در ایران تقریباً یک نفر از هر 5 نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند.

فشارخون بالا دلیل اصلی بروز بیماری های قلبی-عروقی است.

فشارخون کمتر یا مساوی 120/80 فشارخون طبیعی محسوب می شود.

بیش از نیمی از سکنه ها و بیماری های قلبی و عروقی بدلیل فشارخون بالا هستند.

فشار خون بالا بعلت ایجاد سکنه ها و حملات قلبی، بزرگ ترین علت مرگ در دنیاست.

قبل از اندازه گیری فشار خون باید شرایط زیر رعایت شود:

1-3 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف کافئین(قهوه-چای) و مصرف محصولات دخانی خودداری کنید و فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.

نیاید ناشتا باشید

قبل از اندازه گیری فشار خون ، مثانه خالی باشد.

به مدت 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنید و صحبت نکنید.

در هنگام اندازه گیری فشارخون پاها باید دارای تکیه گاه باشند، لذا باید کف پا روی زمین با یک سطح محکم بگذارید.

بازوی فردی که می خواهید فشارخون او را اندازه گیری کنید، باید طوری قرار گیرد که دارای تکیه گاه باشد.

باید از گفتگوی مهیج و شوخی با فردی که می خواهید فشارخون او را اندازه گیری کنید خودداری نمایید.

نکاتی در مورد کنترل فشارخون در منزل:

هرچند ممکن است شما جهت اندازه گیری فشارخون نیاز به تمرین داشته باشید ولی باید بدانید که اندازه گیری فشارخون کار نسبتاً ساده ای است. در این قسمت راهنمایی هایی برای اندازه گیری دقیق فشارخون در منزل اریه می شود:

در صورتی که سیگار کشیده اید، یا قهوه نوشیده اید، نیم ساعت صبر کنید و بعد فشارخون را اندازه بگیرید. کشیدن سیگار و نوشیدن قهوه هر دو می توانند بطور موقت فشارخون را افزایش دهند.

آرام در حالتی بنشینید که پاهایتان صاف بر روی زمین بوده و پشتتان را به جایی تکیه داده باشید . در حدود 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون با آرامش در چنین وضعیتی بنشینید.

دستتان را بر روی میز یا بر روی دسته صندلی قرار داده و عضلات خودتان را شل کنید.

کاف را به آرامی دور بازوی بدون لباس خود پیچیده ، بطوریکه یک انگشت براحتی قادر به لغزش در زیر آن باشد، لبه تحتانی کاف باید در حدود 5/2 سانتی متر بالاتر از چین آرنج قرار بگیرد.

تاریخ، ساعت، روز و مقدار اندازه گیری شده فشارخون را ثبت کنید. به شکلی که فشارخون سیستمولیک در بالا و فشارخون دیاستولیک در پایین باشد. از یک دفترچه کوچک جهت ثبت مقادیر اندازه گیری شده ، استفاده کنید تا رجوع به آن آسان باشد.

اگر در یکبار اندازه گیری ، فشارخون شما بالا بود، خیلی نگران نباشید ، فشارخون شما بطور طبیعی در طول شبانه روز تغییر می کند و اگر شما در مورد موضوعی نگران باشید ، ممکن است فشارخون شما بالاتر برود. اگر فشار خون شما در یکبار اندازه گیری بالا بود، روز بعد چندین دفعه فشارخون خود را اندازه بگیرید تا ببینید که آیا مقادیر فشارخون شما همیشه بالاست یا خیر ، سپس با پزشک مشورت نمایید.

دستگاه فشارخون خود را در محلی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد.