



بیمارستان و زایشگاه پاستورنو
واحد آموزش سلامت

فشارخون بالا؛ پیشگیری، بهترین درمان

نقشه راهی برای مقابله با قاتل خاموش

فشار خون بالا قابل پیشگیری است.

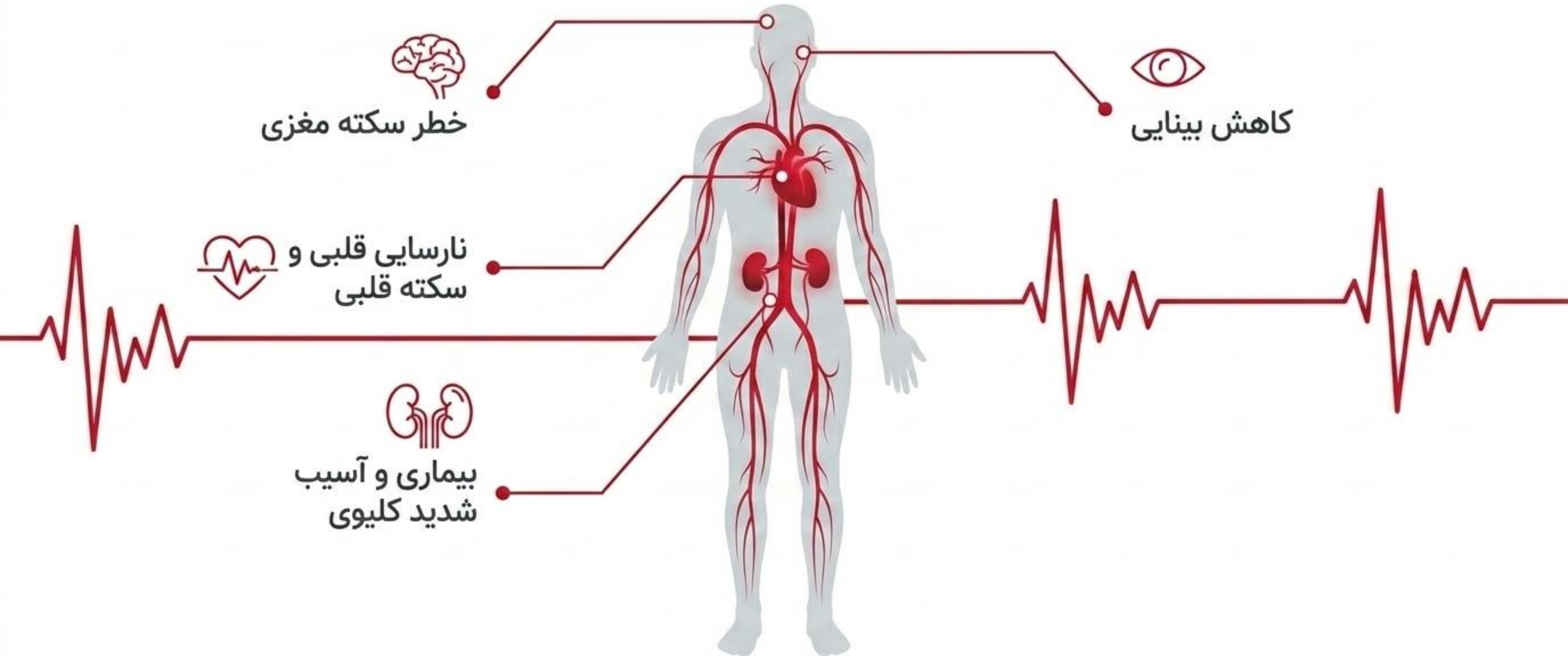
داشتن فشار خون بالا یک سرنوشت محتوم نیست، بلکه پیشگیری از آن یک انتخاب است. با انتخاب سبک زندگی سالم، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را عروقی را کاهش دهید و زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشید.

چرا به آن «قاتل خاموش» می‌گویند؟

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است که در مراحل اولیه هیچ زنگ خطری به صدا در نمی‌آورد، در حالی که بی‌صدا در حال تخریب سیستمیک بدن است.

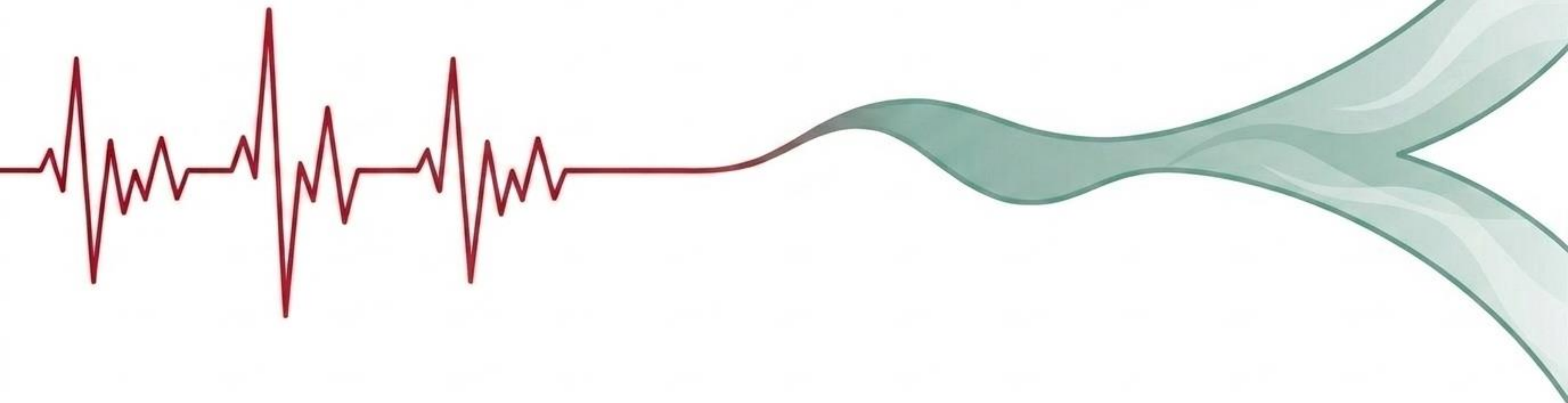
بدون علامت
تا سال‌ها

نقشه تخریب سیستمیک در صورت عدم کنترل

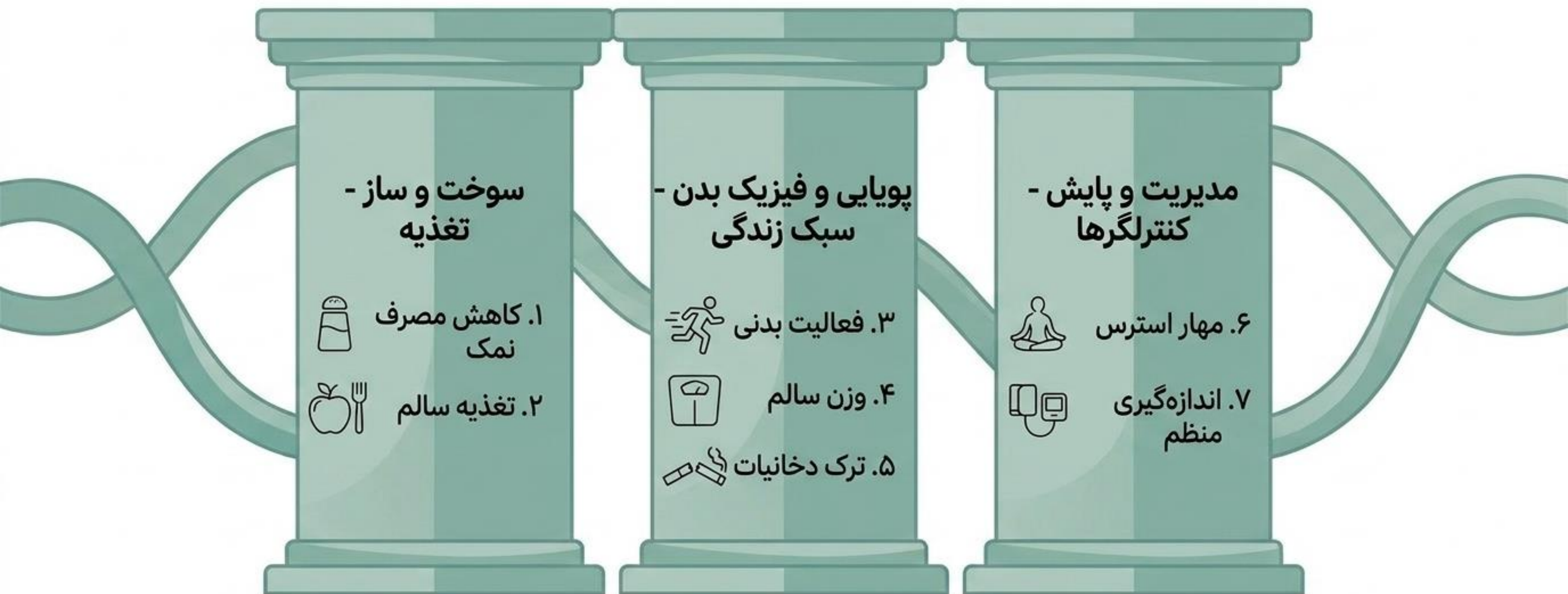


خبر خوب: این سرنوشت قطعی نیست.

با وجود خطرات پنهان، پیشگیری از فشار خون بالا پیچیده نیست.
با رعایت چند اصل ساده در سبک زندگی، می‌توان از بروز بسیاری از موارد این بیماری به طور کامل جلوگیری کرد.



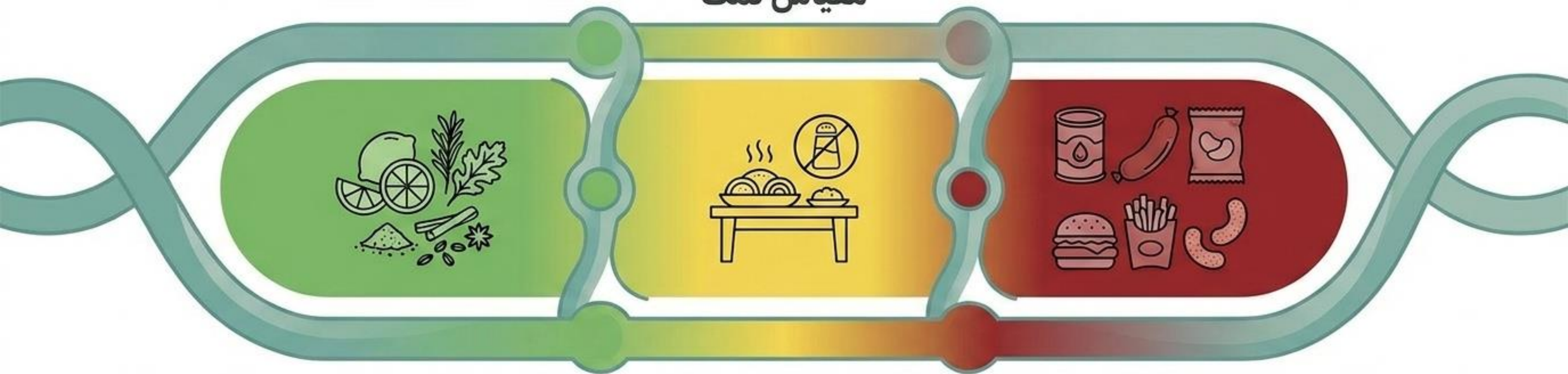
مهندسی معکوسِ فشار خون: چارچوب سه‌وجهی



گام اول: مهار نمک و جایگزینی طعم‌ها

نمک زیاد مهم‌ترین عامل افزایش فشار خون است.

مقیاس نمک



طعم‌دهنده‌های طبیعی
(آبلیمو، سبزی‌های معطر،
ادویه‌ها).

غذای خانگی (با حذف
نمکدان از میز هنگام
صرف غذا).

غذاهای فرآوری‌شده
(کنسروها، سوسیس، کالباس،
چیپس، پفک، فست‌فود).

گام دوم: بشقاب هدفمند سلامت قلب



گام سوم: فعالیت بدنی، موتور در حال حرکت

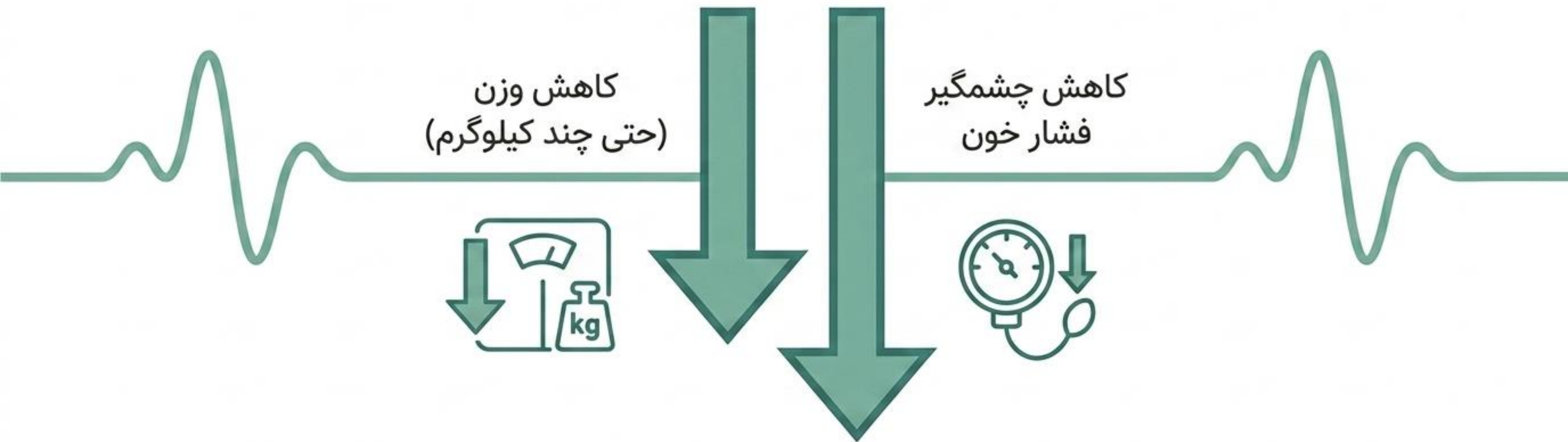
انجام فعالیت با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته باعث تقویت قلب می‌شود.



⚠ از نشستن طولانی‌مدت خودداری کنید.

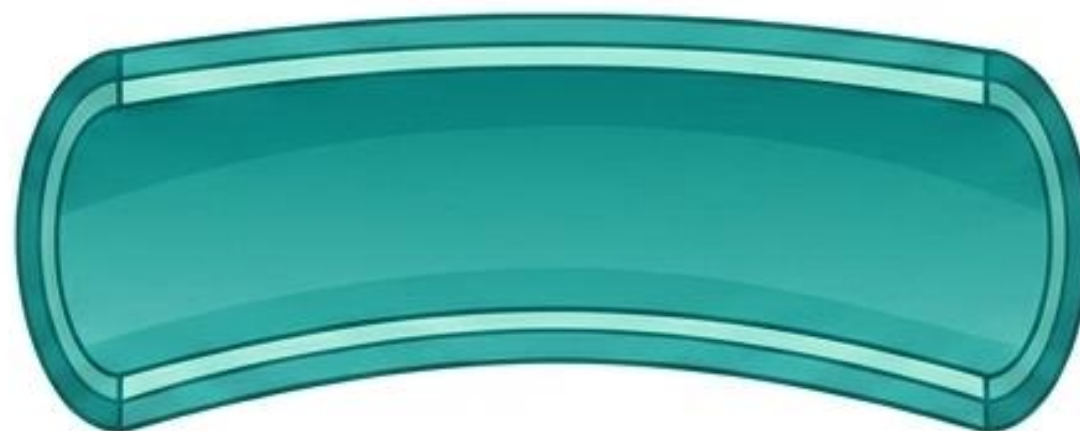
گام چهارم: مدیریت بار روی پمپ قلب

اضافه وزن، فشار مضاعفی بر پمپ قلب وارد می‌کند. با تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم، وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.

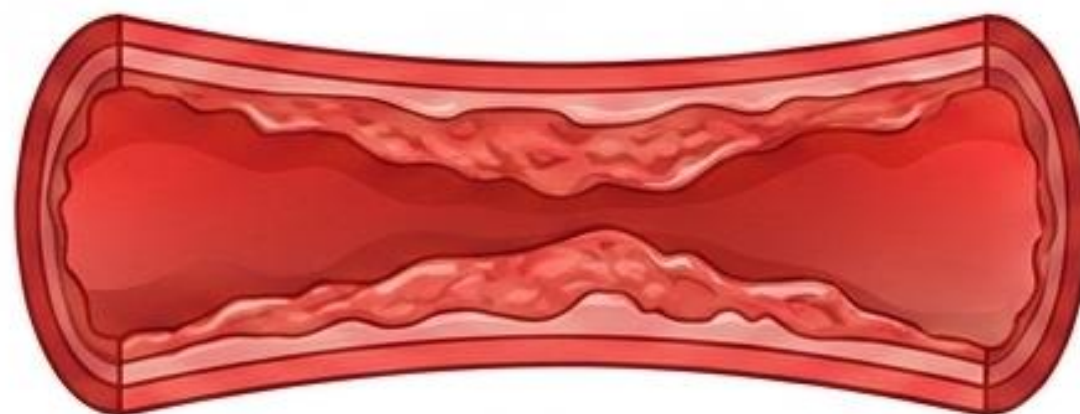


گام پنجم: حذف دشمن خاموشِ عروق

ترک دخانیات یکی از مؤثرترین اقدامات برای بازسازی و حفظ سلامت قلب و عروق است.

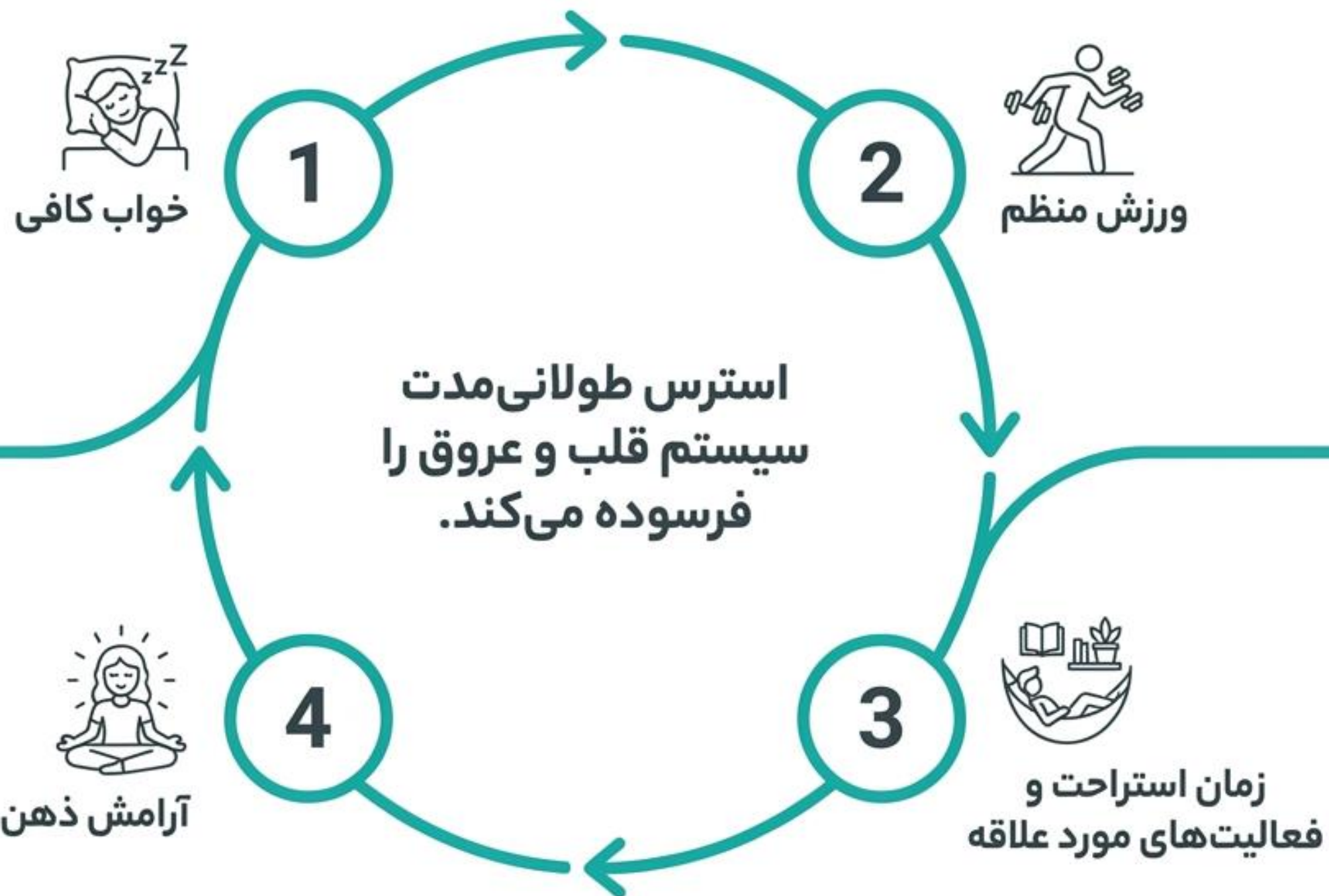


عروق سالم
ترک دخانیات



تخریب مستقیم بافت رگ‌ها
اثر سیگار و قلیان

گام ششم: سپر ضد استرس



گام هفتم: ماتریس تشخیص؛ چه کسانی باید پایش منظم داشته باشند؟



 سابقه خانوادگی فشار خون بالا	سن ۴۰ سال یا بیشتر 
 ابتلا به دیابت	اضافه وزن 

از آنجا که این بیماری اغلب بدون علامت است، در صورت داشتن هر یک از این شرایط، اندازه‌گیری منظم فشار خون تنها راه تشخیص زودهنگام است.

داشبورده روزانه سلامت: به خاطر بسپاريد



میوه و سبزی بیشتری بخورید.



نمک کمتر مصرف کنید.



وزن خود را کنترل کنید.



هر روز تحرک داشته باشید.



فشار خون خود را به طور منظم اندازه‌گیری کنید.



سیگار و قلیان را کنار بگذارید.