

فشار خون

۶- هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

۷- اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود.

۸- در اثر فشار خون بالا امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

۹- اندازه گیری فشار خون یکی از مهمترین معایناتی است که تمام افراد باید نسبت به انجام آن اقدام کنند.

۱۰- افرادی که مشکل فشار خون بالا دارند و در حال مصرف داروی روزانه فشار خون می باشند، لازم است که به طور مرتب فشار خون خود را اندازه گیری نمایند تا نسبت به موثر بودن داروها و شدت فشار خون خود آگاهی کامل داشته باشند.

۱۱- صحیح ترین حالت برای اندازه گیری فشار خون حالت دراز کشیده و بعد حالت نشسته راحت است.

۱۲- مواد خوراکی که ممکن است تا حدودی موجب کاهش فشار خون شوند: کرفس، شنبلیله، روغن ماهی، گریپ فروت، روغن زیتون، پیاز و سیر.

۱- رژیم های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پر نمک، بی تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری پرفشاری خون است.

۲- اگر فشار خون تان بسیار افزایش یابد، ممکن است علائمی به شرح زیر در شما ظهور کنند:

سردرد شدید، احساس خستگی یا گیجی، مشکلات بینایی، درد قفسه سینه، تنفس دشوار، ضربان قلب نامنظم، وجود خون در ادرار، احساس تپش و ضربان هایی در قفسه سینه و گردن و گوش ها

۳- اگر فشار خون بالا درمان نشود، ممکن است منجر به بروز بیماری های از جمله سکته مغزی، بیماری قلبی، نارسایی کلیه و مشکلات بینایی شود.

۴- عوامل خطر فشار خون بالا:

◀ عواملی که خود فرد دخالتی در آن ندارد: سن، نژاد، سابقه خانوادگی

◀ عواملی که به نحوه زندگی ارتباط دارد: چاقی، عدم تحرک، استعمال دخانیات، سدیم زیاد در غذا، پتاسیم کم در غذا، مصرف کم ویتامین D، استرس، بیماری های مزمن (دیابت، بیماری کلیه، تنگی نفس هنگام خواب).

۵- سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند

پیام آموزشی سلامت در حج



در بیماران دیابتی می‌شود. آسیب عروق خونی کلیه‌ها، ممکن است باعث بروز مشکلات کلیوی شود. آسیب سیستم مغز و اعصاب هم مشکلات عصبی حسی و حرکتی ایجاد می‌کند. آسیب‌های عروق قلبی می‌تواند منجر به بیماری‌هایی در این عضو حیاتی شود. همچنین عدم حس درد، گرما و سرما و اشکال در خون‌رسانی پاها باعث بروز زخم‌هایی در انگشتان پا می‌شود که ترمیم آنها مدت‌ها طول می‌کشد و در صورت عفونی شدن، صدمات جبران ناپذیری به فرد وارد می‌کند.

۱۳- باکنترل دقیق و مناسب قند خون، تحت نظر پزشک، می‌توان از پیشرفت بیماری دیابت و بروز عوارض آن جلوگیری کرد.

تهیه شده در معاونت آموزش و پژوهش مرکز پزشکی

حج و زیارت جمعیت هلال احمر ج.ا.ا