بهبود فشار خون

LOVE YOUR HEART

اصلاح	توصیه	محدوده تقریبی کاهش SBP
کاهش وزن	حفظ وزن نرمال بدن (BMI= 18.5 تا 24.9 کیلوگرم بر متر مربع)	5 میلی متر جیوه
برنامه غذایی DASH	رژیم غذایی غنی از میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب و با کاهش میزان چربی	11 میلی متر جیوه
محدود کردن مصرف سدیم	کمتر از 1500 میلی گرم سدیم در روز	5 تا 6 میلی گرم جیوه
فعالیت فیزیکی	فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشید. حداقل 90 تا 150 دقیقه در هفته ورزش هوازی کنید.	5 تا 8 میلی گرم جیوه
میانه‌روی در مصرف الکل	حداکثر 2 بار در روز برای مردان و 1 بار در روز برای زنان	4 میلی گرم جیوه

BP = فشار خون، BMI = شاخص توده بدن، SBP = فشار حون سیستولیک، DASH = رویکردهای تغذیه‌ای برای توقف فشار خون بالا

اطلاع از اعداد فشار خون‌تان و پیگیری نتایج در طول زمان می‌تواند شما را از هر گونه تغییر آگاه کند، به شما در تشخیص الگوها کمک کند و آشکار کند که آیا تغییراتی که اعمال کردید، مفید واقع شده‌اند یا خیر. با انجمن قلب آمریکا، درباره بهبود وضعیت فشار خون، اطلاعات بیشتری کسب کنید. به وب سایت www.heart.org/HBP رجوع کنید.

از LoveYourHeartSD.org دیدن کنید تا:

1. **از اعداد فشار خون و معنی آنها مطلع شوید**
2. **فعالیت داشته باشید و استرس را کنترل کنید**
3. **از یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید و مصرف سدیم را کاهش دهید**
4. **مصرف دخانیات و الکل را ترک کنید**
5. **غربالگری‌های فشار خون رایگان، رویدادهای مجازی، نکات و فعالیت‌های مربوط به هفته اقدام برای سلامتی قلب را دریافت کنید**

ثبت نتایج فشار خون در طول هفته اقدام برای سلامتی قلب! 12 تا 20 فوریه 2022

یک ماسک رایگان هدیه بگیرید!

کد QR را اسکن کنید تا از وب سایت زیر دیدن کنید: LoveYourHeartSD.org

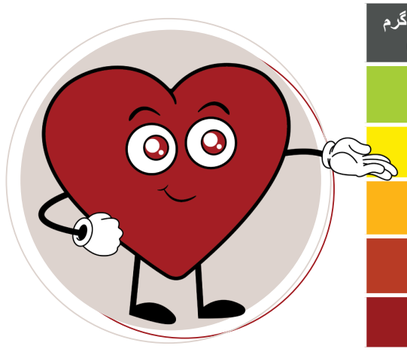
فشار خون بالا چیست؟

LOVE YOUR HEART

فشار خون بالا (یا Hypertension) زمانی رخ می‌دهد که قدرت جریان خون در رگ‌های شما به طور مداوم بسیار بالا است. این امر ممکن است به قلب، ریه‌ها، سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌های شما آسیب برساند و منجر به سکته قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات قلبی شود. اما با درمان و مدیریت مناسب، می‌توانید فشار خون خود را کنترل کنید تا زندگی بلندمدت و سالمی داشته باشید.

آگاهی از اعداد فشار خون

بهترین راه اطلاع از این که آیا فشار خون بالا دارید یا خیر این است که آن را بررسی کنید. تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی دچار فشار خون بالا هستند... و بسیاری از آنها حتی نمی‌دانند که دچار این مشکل هستند زیرا اکثر اوقات هیچ نشانه واضحی ندارد.



طبقه‌بندی فشار خون	سیستولیک به میلی گرم جیوه (عدد بالا)		دیاستولیک به میلی گرم جیوه (عدد پایی)
نرمال	کمتر از 120	و	کمتر از 80
افزایش یافته	120 تا 129	و	کمتر از 80
مرحله 1 فشار خون بالا	130 تا 139	یا	80 تا 89
مرحله 2 فشار خون بالا	140 یا بالاتر	یا	90 یا بالاتر
بحران فشار خون بالا (فورا با پزشک خود مشورت کنید)	بالاتر از 180	و /یا	بالاتر از 120

فشار خون شما به صورت دو عدد ثبت می‌شود – سیستولیک/دیاستولیک:

- **سیستولیک** : این اولین عدد (عدد بالا) است و فشار خون را در دیواره‌های شریان در ***حین ضربان قلب*** نشان می‌دهد.
- **دیاستولیک** : این عدد دوم (عدد پایین) است و فشار خون را در دیواره‌های شریان در ***طول استراحت قلب*** نشان می‌دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پنج طبقه بندی فشار خون که توسط **انجمن قلب آمریکا** شناخته شده است، به این آدرس رجوع کنید: www.heart.org/HBP “Understanding Blood Pressure Readings.”

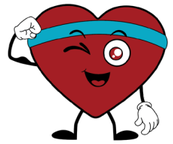
LoveYourHeartSD.org

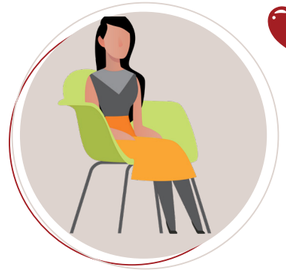
LIVE WELL SAN DIEGO

نسخه 1/13/22

LYHatHome-4page-packet_FAR.indd 2-3 1/27/2022 3:55:45 PM

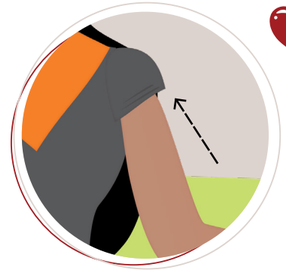
نحوه اندازه گیری فشار خون





1

حداقل 5 دقیقه استراحت کنید. با آرامش در مکانی خلوت و ساکت بنشینید، پاهایتان را روی هم نگذارید و کف پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید. ظرف 30 دقیقه انجام تست، سیگار نکشید، ورزش نکنید، نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا الکل ننوشید.

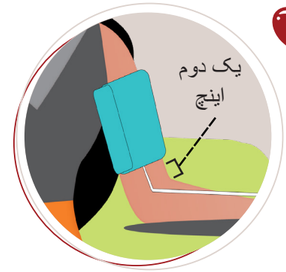


2

لباس‌های ضخیم را از بازوی چپ خود بردارید.

3

کاف را روی بازوی چپ خود ببندید طوری که وسط کاف، هم‌سطح با قلب باشد.



4

اندازه و مناسب بودن کاف را بررسی کنید. کف کاف باید حدوداً یک دوم اینچ بالای ساعد قرار گیرد.

5

لوله هوا باید روی ساعد قرار گیرد. حتماً دستتان را روی یک سطح صاف تکیه دهید.

6

برای شروع تست، دکمه "START/STOP" (آغاز/پایان) را فشار دهید. در حین اندازه‌گیری، آرام بنشینید و حرف نزنید. حداقل دو بار به فاصله 1 دقیقه اندازه بگیرید.*

*حتماً دستگاه فشارسنج خود را در قرار ملاقات بعدی خود با پزشکتان به همراه داشته باشید تا مطمئن شوید که اعداد صحیح هستند و از آن به درستی استفاده می‌کنید.

برنامه سلامتی قلب، تحت حمایت مالی کانتی سن دیگو و سازمان‌های زیر است:

The San Diego Foundation
Growing a Vibrant Region

Coast2CoastRx

راهنمای فشار خون

آیا فشار خون شما در محدوده سالم یا ناسالم قرار دارد؟ با بررسی فشار خون و نظارت منظم روی آن برای نشان دادن الگوها یا تغییرات، از اعداد فشار خون خود مطلع باشید.

طبقه‌بندی	سیستولیک فشار خون (میلی متر جیوه)		دیاستولیک فشار خون (میلی متر جیوه)	نشانه‌ها	توصیه جهت پیگیری
نرمال	کمتر از 120	و	کمتر از 80		معاینه مجدد سالانه یا طبق توصیه پزشک
افزایش یافته	120 تا 129	و	کمتر از 80		پیگیری با پزشک ظرف 3 ماه
مرحله 1 فشار خون بالا	130 تا 139	یا	80 تا 89		پیگیری با پزشک ظرف 1 ماه؛ اگر بیمه ندارید، برای پیدا کردن یک مرکز سلامت جامعه در نزدیکی خود، با 211 تماس بگیرید
مرحله 2 فشار خون بالا	بیشتر یا مساوی با 140	یا	بیشتر یا مساوی با 90		
مورد فوری پرفشاری خون*	بیشتر یا مساوی با 180	و/یا	بیشتر یا مساوی با 120	ندارد	پیگیری فوری با پزشک؛ اگر بیمه ندارید، برای پیدا کردن یک مرکز سلامت جامعه در نزدیکی خود، با 211 تماس بگیرید
مورد اورژانسی پرفشاری خون*	بیشتر یا مساوی با 180	و/یا	بیشتر یا مساوی با 120	دارد (درد قفسه سینه، تنگی نفس، کمر درد، کرختی/ضعف، تغییر بینایی یا مشکل در صحبت کردن)	با 911 تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید

به یاد داشته باشید، غذای سالم بخورید و سیگار نکشید!
برای کسب اطلاعات بیشتر از LOVEYOURHEARTSD.org دیدن کنید.

*توجه: اگر فشار خون شما به طور ناگهانی از 180/120 بیشتر شد، پنج دقیقه صبر کنید و سپس دوباره فشار خون خود را اندازه بگیرید. اگر اعداد فشار خون شما هنوز به طور غیرعادی بالا است، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. اگر فشار خون شما بالاتر از 180/120 و دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، کمر درد، کرختگی / ضعف، تغییر در بینایی یا مشکل در صحبت کردن شدید، منتظر نمانید فشار خون‌تان خود به خود پایین بیاید. با 911 تماس بگیرید.

با حمایت توزیع از سازمان‌های زیر:

UPAC
United Women of East Africa
Somali Family Service of San Diego
Strengthening Communities SBCS
Vista Community Clinic
San Ysidro Health
Mid-City CAN
Community Advocacy Network
truecare