



انستیتو ملی تحقیقات و سلامت بهداشتی و پزشکی ایران

فشارخون بالا

روش صحیح اندازه گیری فشارخون:

- 1- بیمار درحالت استراحت باشد و 30 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون فعالیت بدنی نداشته باشد، طی این زمان سیگار مصرف نکرده باشد و از نوشیدنی های کافئین دار استفاده نکرده باشد.
- 2- فرد نشسته باشد، پاها تماس با زمین داشته باشد و کمر تکیه گاه داشته باشد.
- 3- آرنج روی تکیه گاه باشد تا عضله در حال ریلکس باشد و منقبض نشود.
- 4- سطح دست در راستای قلب باشد در غیر این صورت فشار دقیق نیست.
- 5- کاف باید حدود 80 درصد بازو را بگیرد.
- 6- انتهای کاف تا آرنج اندازه 2 انگشت فاصله داشته باشد.

* از دستگاه های مچی فشارخون استفاده نشود و حتما از دستگاه های فشارخون کاف دار استفاده نمایند.

* حداقل 2 بار در زمان و موقعیت های مختلف باید فشارخون اندازه گیری شود.

Table 6. Categories of BP in Adults*

BP Category	SBP		DBP
Normal	<120 mm Hg	and	<80 mm Hg
Elevated	120–129 mm Hg	and	<80 mm Hg
Hypertension			
Stage 1	130–139 mm Hg	or	80–89 mm Hg
Stage 2	≥140 mm Hg	or	≥90 mm Hg

*Individuals with SBP and DBP in 2 categories should be designated to the higher BP category.

BP indicates blood pressure (based on an average of ≥ 2 careful readings obtained on ≥ 2 occasions, as detailed in Section 4); DBP, diastolic blood pressure; and SBP systolic blood pressure.

درمان فشارخون بالا: از 2 طریق تغییر شیوه زندگی و تجویز دارو قابل درمان می باشد.

تغییر شیوه زندگی:

1- کاهش وزن: اولین اقدام برای بیماران مبتلا به فشارخون کاهش وزن می باشد. اگر وزن 10 کیلو کاهش یابد فشارخون

5-10mmHg کاهش می یابد.

2- رژیم غذایی DASH: رژیم غذایی پر از فیبر (میوه و سبزی) که میزان کربوهیدرات و چربی های اشباع شده در آن خیلی کم است و باعث کاهش 8-14 mmHg فشارخون می شود.

3- محدودیت مصرف نمک: میزان مصرف نمک طعام را به 1/5 گرم در روز برسانید. داشتن رژیم غذایی با این مقدار نمک میتواند 2-8mmHg فشارخون را کاهش می دهد.

4- افزایش مصرف پتاسیم: میزان مصرف را به حدود 3/5 تا 5 گرم برسانید. (منبع پتاسیم: موز، طالبی و خشکبار)

5- افزایش فعالیت فیزیکی: نیم ساعت ورزش روزانه طوری که ضربان قلب افزایش یابد در کنترل فشار خون موثر است.

6- ترک سیگار و محدودیت مصرف الکل

