

راهنمای جامع

کنترل و درمان فشار خون

هر آنچه باید درباره فشار خون بدانید



نویسنده:

دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

چاپ اول ۱۴۰۵

انتشارات آسیا

راهنمای جامع

کنترل و درمان فشار خون

دکتر اسفندیار نوروزی
متخصص قلب و عروق
بورد تخصصی از دانشگاه تهران

فشار خون چیست؟

قلب شما مثل یک پمپ قوی، شبانه‌روز خون را در بدن به جریان می‌اندازد. فشاری که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند، فشار خون نام دارد.

وقتی فشار خون اندازه‌گیری می‌شود، دو عدد گفته می‌شود: 

مثلاً ۱۲ روی ۸

عدد اول = فشار هنگام پمپ کردن قلب
(این فشار در اثر پمپاژ خون به داخل عروق توسط قلب ایجاد می‌شود.)

عدد دوم = فشار هنگام استراحت قلب
(این فشار در اثر انقباض دیواره عروق ایجاد می‌شود.)

اگر فشار خون مدت طولانی بالا بماند، به رگ‌ها آسیب می‌رساند.

⚠️ نکته مهم:

فشار خون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد
به همین دلیل به آن می‌گویند:
«قاتل خاموش» 💀

🩺 چرا فشار خون بالا خطرناک است؟

اگر فشار خون کنترل نشود، به مرور به اعضای مهم
بدن آسیب می‌زند:

مغز 🧠

افزایش خطر سکته
کاهش حافظه

قلب ❤️

ضخیم شدن عضلات قلب
خطر سکته قلبی
نارسایی قلب



کلیه

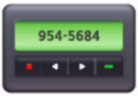
آسیب به رگ‌های ظریف
احتمال نارسایی کلیه



چشم

تاری دید
کاهش بینایی

این آسیب‌ها معمولاً بی‌علامت و تدریجی
هستند. ⚠️

چرا فشار خون بالا می‌رود؟ 

در بیشتر افراد، چند عامل با هم باعث افزایش
فشار خون می‌شوند:

سابقه خانوادگی: 

اگر در خانواده‌تان فشار خون وجود دارد،
احتمال ایجاد آن در شما بیشتر است.

نمک زیاد: 
غذاهای آماده
فست فود و تنقلات شور

کم تحرکی: 
فعالیت کم = رگ های ضعیف تر

اضافه وزن: 
قلب باید بیشتر کار کند

استرس و اضطراب: 
استرس طولانی = فشار بالاتر

خواب نامناسب: 
کم خوابی یا خرخر شبانه (آپنه خواب)

سیگار: 
آسیب مستقیم به رگ ها

 برخی بیماریها می توانند منجر به افزایش
فشار خون شوند از جمله بیماریهای کلیه، تیروئید و...

چگونه فشار خون را در خانه اندازه بگیریم؟

قبل از اندازه‌گیری:

۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید 

چای و قهوه ننوشید 

سیگار نکشید 

هنگام اندازه‌گیری:

پشت تکیه داشته باشد 

پاها روی زمین 

دست هم‌سطح قلب 

صحبت نکنید 

روزانه: 

۲ بار صبح (میانگین بگیرید)

۲ بار شب (میانگین بگیرید)

طرز صحیح اندازه‌گیری فشار خون

اندازه‌گیری صحیح، کلید تشخیص درست و کنترل بهتر فشار خون است.



دست در سطح قلب



1 قبل از اندازه‌گیری

- ۵ دقیقه استراحت کنید.
- از خوردن چای، قهوه و نوشیدنی انرژی‌زا خودداری کنید.
- حداقل ۳۰ دقیقه قبل سیگار نکشید.
- مثانه خود را تخلیه کنید.



2 حین اندازه‌گیری

- روی یک صندلی راحت بنشینید.
- پشت خود را به تکیه‌گاه صندلی تکیه دهید.
- پاها را روی زمین بگذارید و پاها را روی هم نیندازید.
- دست خود را روی میز قرار دهید.
- به طوری که بازو در سطح قلب باشد.
- صحبت نکنید و حرکت نکنید.



3 کاف را درست ببندید

- کاف را روی بازو، حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر بالاتر از آرنج ببندید.
- کاف نباید خیلی شل یا خیلی سفت باشد.



4 چند بار و چه زمانی اندازه‌گیری کنیم؟

- روزانه ۲ بار، صبح و شب
- هر بار ۲ نوبت با فاصله ۱ دقیقه
- میانگین دوبار را محاسبه کنید.
- نتایج را یادداشت کنید.



نکات مهم

- ✓ از دستگاه دیجیتال و معتبر استفاده کنید.
- ✓ لباس آستین کوتاه بپوشید.
- ✓ در شرایط آرام و بدون استرس اندازه‌گیری کنید.
- ✓ سیگار، کافئین و فعالیت شدید قبل از اندازه‌گیری را حذف کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

- اگر فشار خون شما به طور مداوم بیشتر از ۱۴۰/۹۰ است.
- اگر فشار خون کمتر از ۹۰/۶۰ همراه با علائم مانند سرگیجه، ضعف یا غش است.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس، سردرد شدید، تاری دید یا ضعف یک طرفه بدن.



یادتان باشد

اندازه‌گیری صحیح در خانه به شما کمک می‌کند تا پزشک تصمیم بهتری برای درمان بگیرد.



اندازه‌گیری صحیح = تشخیص درست = کنترل بهتر = زندگی سالم‌تر

باورهای اشتباه

❌ «فشار خون فقط عصبی است.»

✓ استرس اثر دارد، اما تنها علت نیست.

❌ «علامت ندارم، پس سالمم.»

✓ بیشتر بیماران علامت ندارند.

❌ «فشارم خوب شد، دارو را قطع می‌کنم.»

✓ فشار خون به خاطر دارو خوب شده و در صورت قطع دارو مجدداً افزایش می‌یابد.

❌ «دارو اعتیاد دارد.»

✓ داروها اعتیادآور نیستند؛ مفیدند.

❌ «فقط وقتی فشار بالا رفت دارو می‌خورم.»

✓ دارو باید منظم و هر روز مصرف شود.

5 اشتباهات رایج بیماران فشار خون



این اشتباهات می‌تواند درمان شما را کم‌اثر کند و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.



1 فقط وقتی فشار بالا می‌رود دارو می‌خورند

خیلی از بیماران صبر می‌کنند تا فشار بالا برود، بعد دارو مصرف می‌کنند.

اشتباه است

دارو باید منظم و هر روز مصرف شود تا فشار همیشه کنترل باشد.

1



2 وقتی فشار خوب شد، دارو را قطع می‌کنند

بعضی بیماران وقتی فشارشان طبیعی می‌شود، دارو را کنار می‌گذارند.

اشتباه است

طبیعی شدن فشار معمولاً به خاطر دارو است، نه بهبودی کامل.

2



3 فکر می‌کنند چون علامت ندارند، مشکلی نیست

فشار خون بالا اغلب هیچ علامتی ندارد.

اشتباه است

حتی بدون علامت، ممکن است به مغز، قلب و کلیه آسیب بزند.

3



4 نمک پنهان را جدی نمی‌گیرند

خیلی‌ها فقط نمک سر سفره را کم می‌کنند.

اشتباه است

بیشتر نمک از این‌ها می‌آید:



تفلات شور



سوسیس و کالباس



کنسرو



فست‌فود

4



5 فشار خون را یا خیلی کم یا خیلی زیاد اندازه می‌گیرند

بعضی‌ها اصلاً اندازه نمی‌گیرند، بعضی‌ها هم وسواس دارند.

اشتباه است

بهترین حالت:



روزی ۲ بار صبح



روزی ۲ بار شب



ثابت میانگین

5



نکته مهم

کنترل فشار خون یعنی:

نظم در دارو + سبک زندگی سالم + پیگیری منظم



📖 چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟ ❤️

نمک کمتر مصرف کنید: 🧂

نمکدان را حذف کنید
فست فود را کم کنید

وزن خود را کاهش دهید: ⚖️
حتی چند کیلو خیلی مؤثر است

فعالیت بدنی داشته باشید: 🚶
پیاده روی بهترین شروع است

خواب کافی داشته باشید. 😴

استرس را کنترل کنید: 😌
آرامش، تنفس، موسیقی

سیگار را ترک کنید. 🚬

داروها را منظم مصرف کنید. 💊



خوراکی‌هایی که باید بیشتر مصرف شوند



و در کاهش فشار خون مؤثرند



میوه‌های تازه

سرشار از پتاسیم، فیبر و آنتی‌اکسیدان



سبزیجات

منبع عالی پتاسیم، فولات و مواد مغذی



غلات کامل

مثل جو دوسر، برنج قهوه‌ای، جو و نان سیوس‌دار



حبوبات

منبع خوب پتاسیم، منیزیم، فیبر و پروتئین گیاهی



لبنیات کم‌چرب

مانند شیر، ماست و پنیر کم‌چرب
منبع کلسیم و پروتئین



مغزها و دانه‌ها

مثل گردو، بادام، تخمه کدو
منبع منیزیم و چربی‌های مفید



روغن‌های سالم

مثل روغن زیتون و کانولا
به بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند



ماهی‌های چرب

مثل سالمون، ساردین و قزل‌آلا
سرشار از امگا-۳



لبو

نیزات طبیعی دازد و به کاهش فشار خون کمک می‌کند



سبزی‌های برگ سبز

مثل اسفناج، کاهو و جعفری
منبع پتاسیم و فولات



سیر

ترکیبات مفید آن به گشاد شدن رگ‌ها و کاهش فشار خون کمک می‌کند



توت‌ها

مثل بلوبری و تمشک
سرشار از آنتی‌اکسیدان

نکته مهم

رژیم غذایی سالم در کنار فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس، کلید اصلی کنترل فشار خون است.



دارچین

ممکن است به کاهش جزئی فشار خون کمک کند



چای سبز

سرشار از آنتی‌اکسیدان و مفید برای سلامت قلب



خوراکی‌هایی که نباید مصرف شوند یا کمتر مصرف شوند



✗ باید از آن‌ها پرهیز کنید



نمک

باعث افزایش فشار خون می‌شود



فست فود

پرچرب و مضر برای قلب



سوسیس و کالباس

حاوی نمک و مواد نگهدارنده مضر



ترشی‌جات

نمک زیاد باعث افزایش فشار خون می‌شود



کنسروها

حاوی نمک و مواد نگهدارنده زیاد



چیپس و پفک

نمک زیاد و ارزش غذایی کم



نودل و سوپ‌های آماده

نمک بسیار بالا و افزودنی‌های مضر



شیرینی‌ها و کیک‌ها

قند و چربی بالا، مضر برای قلب

✓ کمتر مصرف شوند



گوشت فرمز

زیاد مصرف نشود



لبنیات پرچرب

چربی اشباع بالا دارد



روغن‌های جامد و حیوانی

باعث افزایش چربی خون می‌شود



نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی

قند زیاد، مضر برای قلب



بهتر است به جای این مواد غذایی از غذاهای سالم و طبیعی مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، ماهی و روغن‌های گیاهی استفاده کنید.



داروهای فشار خون

پزشک بر اساس شرایط شما دارو انتخاب می‌کند:

 بعضی داروها  ادرار را زیاد می‌کنند.
(کمک به دفع نمک و آب)

 بعضی داروها  رگ‌ها را گشاد می‌کنند.

 بعضی داروها  ضربان قلب را کم می‌کنند.

 اگر عارضه داشتید:
 دارو را خودسرانه قطع نکنید.
 با پزشک مشورت کنید.

⚠ نکته مهم درباره پایین آوردن فشار خون بالا:

اگر فشار خون شما حتی تا حدود ۱۸۰ (یا بالاتر) بالا رفته باشد، اما علامت خطر یا آسیب به اعضای حیاتی بدن (مثل مغز، قلب، کلیه یا چشم) وجود نداشته باشد، معمولاً نباید فشار خون را ناگهانی و سریع پایین آورد.

❌ پایین آوردن سریع فشار خون می تواند باعث شود خون رسانی به مغز و قلب کم شود و مشکل ایجاد کند.

✓ در این شرایط، هدف این است که فشار خون به تدریج و با برنامه، طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت کاهش یابد.

چه زمانی اورژانسی است؟ 

اگر فشار خون بالا همراه با این علائم
باشد، باید فوراً به اورژانس مراجعه
کنید:

درد قفسه سینه
تنگی نفس
ضعف یا بی‌حسی ناگهانی
اختلال در صحبت کردن
تاری دید
سردرد شدید و غیرعادی

در این حالت ممکن است نیاز به 
کاهش سریع فشار خون در بیمارستان باشد.

جمع‌بندی: 

همه فشارهای بالا نیاز به کاهش فوری ندارند.

مهم‌ترین چیز، تشخیص وضعیت خطرناک از غیرخطرناک است.

در بسیاری از موارد، کاهش آهسته و کنترل‌شده ایمن‌تر است.

! همیشه قبل از هر اقدام، با پزشک مشورت کنید.

🚨 چه زمانی فوری مراجعه
کنیم؟

اگر این علائم را داشتید:

درد قفسه سینه

تنگی نفس

ضعف ناگهانی

اختلال در حرف زدن

تاری دید

سر درد شدید

👉 سریع به اورژانس مراجعه کنید.

♥ پیام پایانی:

فشار خون بالا شایع است، اما قابل
کنترل است.
هدف فقط پایین آوردن عدد نیست،
بلکه محافظت از:

قلب
عروق
مغز
کلیه
چشم

و سایر ارگانهای بدن است.

● فشار خون فقط یک عدد نیست؛
بلکه بخشی از سلامت کل زندگی
شماست.

عوامل پنهانی که فشار خون را بالا می‌برند



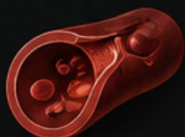
برخی عادات‌های روزمره و عوامل محیطی به آرامی فشار خون شما را افزایش می‌دهند و سلامت قلب و عروق شما را تهدید می‌کنند.



آلودگی هوا



ذرات آلاینده وارد بدن می‌شوند و باعث التهاب رگ‌ها و تنگ شدن عروق و افزایش فشار خون می‌گردند.



افزایش فشار خون
خطر بیماری‌های قلبی و
سکته را بیشتر می‌کند.



نشستن طولانی و تماشای تلویزیون



نشستن طولانی باعث کاهش فعالیت عضلات، کند شدن گردش خون و افزایش فشار خون می‌شود.



افزایش خطر چاقی، دیابت، بیماری‌های
قلبی و فشار خون بالا.



استفاده زیاد از تلفن همراه



استرس، کم‌خوابی، نور آبی و وضعیت نامناسب بدن هنگام استفاده از موبایل می‌تواند فشار خون را بالا ببرد.



افزایش استرس و اختلال در خواب
موجب افزایش فشار خون می‌شود

⚠️ فشار خون بالا = آسیب خاموش به بدن



بیماری‌های قلبی



سکته مغزی



کلیه



چشم



تنگی و گرفتگی رگ‌ها

چه کار کنیم؟



فعالیت بدنی
روزانه داشته
باشیم.



زمان نشستن
و تماشای تلویزیون
را کم کنیم.



استفاده از
تلفن همراه را
محدود کنیم.



در هوای آلوده
از ماسک استاندارد
استفاده کنیم.



سبک زندگی سالم
کلید کنترل فشار
خون است.



با انتخاب‌های کوچک و آگاهانه، از قلب و عروق خود محافظت کنیم.

راهنمای ساده کنترل فشار خون



فشار خون بالا بیماری شایعی است که معمولاً علامت مشخصی ندارد، اما در صورت عدم کنترل می‌تواند به قلب، مغز، کلیه و چشم آسیب برساند. این کتابچه به زبان ساده نوشته شده تا شما و خانواده‌تان بتوانید با آگاهی بیشتر فشار خون خود را بهتر کنترل کنید و زندگی سالم‌تری داشته باشید.

نکات مهم این کتابچه



کاهش مصرف نمک
و غذای پر نمک



فعالیت بدنی
منظم



کنترل وزن
و رژیم سالم



خواب کافی
و باکیفیت



مدیریت استرس
و آرامش ذهن



ترک سیگار
و دخانیات



مصرف منظم دارو
طبق نظر پزشک



اندازه‌گیری منظم
فشار خون



مراقبت از قلب
برای زندگی بهتر



آگاهی، نخستین
قدم برای کنترل



اندازه‌گیری منظم،
کنترل مطمئن



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق
بورد تخصصی از دانشگاه تهران



۸۸۳۳۸۱۳۰



۰۹۱۲۰۳۶۵۹۹۲



۰۹۱۰۹۴۸۴۰۶۰



dr_e_norouzi@yahoo.com



کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک ۴۰



