

تتش بالا (فشار خون بالا)،

فشار خون مورد نیاز در رگ های ما برای گردش خون بالاتر از حد طبیعی است.

شایع ترین علائم فشار خون بالا

سرگیجه

سردردی

درد قلب و تپش قلب

وزوز گوش

نفس تنگی

دید دوگانه و تاری

خونریزی بینی

ضربان قلب نامنظم



چگونه با فشار خون بالا مقابله کنیم؟

مصرف نمک را کم کنیم

وزن را کنترل کنیم

مصرف سبزیجات و میوه ها را افزایش دهیم

حرکت کنیم

فشار خون خود را به طور مرتب اندازه گیری کنیم



این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

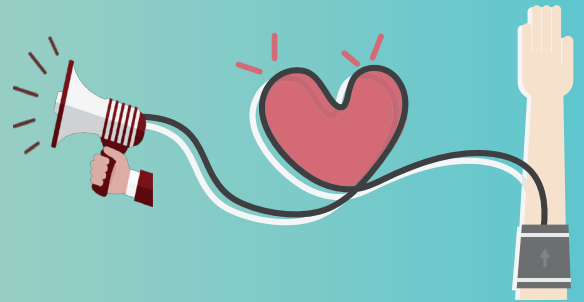
تتش بالا را می توان در
هر سنی دید!

sihhat



چرا فشار خون بالا خطرناک است؟

اگر فشار خون بالا کنترل نشود، می تواند باعث سکته مغزی، حمله قلبی، بیماری قلبی، تشکیل آنوریسم در عروق، نارسایی کلیه، نایبناپی و بیهوشی شود. با چاقی، کلسترول بالا و دیابت، خطر سکته مغزی و حمله قلبی افزایش می یابد.



علل فشار خون بالا

تشخیص علت در اکثریت بیماران دشوار است. عوامل متعددی می توانند باعث افزایش فشار خون شوند. این عوامل عبارتند از:

وراثت، رابطه جنسی، دیابت، چاقی، سیگار، الکل، استرس، مصرف بیش از حد نمک، فعالیت بدنی ناکافی، عادات غذایی ناسالم و افزایش سن.

فشار خون بالا گاهی اوقات می تواند به دلیل یک بیماری ایجاد شود: بیماری های کلیوی، اختلالات هورمونی، اختلالات ساختاری رگ های خونی.

فشار خون بالا در دوران بارداری نیز ممکن است رخ دهد.

پیشگیری و درمان

ترک مصرف دخانیات و الکل،

تغذیه سالم،

تمرین منظم،

کاهش مصرف نمک،

از دست دادن وزن اضافی

ممکن است برای کنترل فشار خون بالا کافی باشد.

اگر این اقدامات کافی نباشد، می توان دارو را زیر نظر پزشک شروع کرد.



فشار خون را در کودکان نیز قابل مشاهده است

تمام کودکان سه ساله و بالاتر از آن، زمانی که به هر دلیلی به یک موسسه بهداشتی مراجعه می کنند، باید فشار خون خود را اندازه گیری کنند. کودکان که از تولد در گروه بیماران پرخطر قرار دارند فشار خون باید اندازه گیری شود.

فشار خون در کودکان؛ با توجه به سن، جنس و قد متفاوت است. هیچ مقدار محدودی مانند بزرگسالان وجود ندارد.

یک کودک در هر سنی ممکن است فشار خون بالا داشته باشد. چاقی یک عامل خطر مهم برای فشار خون بالا در دوران کودکی است.



از سه سالگی بدینسو فشار خون فرزندان را در تمام معاینات اندازه گیری کنید.