



فشار خون بالا (پرفشاری خون)

فشار خون چیست؟

شریان‌ها خون را از قلب شما به سایر قسمت‌های بدن می‌برند. فشار خون نیرویی است که خون را به دیواره شریان‌های شما هل می‌دهد.

چگونه می‌توانید فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید؟

ارائه‌دهنده درمان شما می‌تواند فشار خون‌تان را اندازه‌گیری کند. همچنین می‌توانید دستگاه‌های فشار خون را در داروخانه‌ها پیدا کنید. برای اندازه‌گیری فشار خون خود در خانه می‌توانید یک دستگاه فشار خون بخرید.

سطوح فشار خون چه معنی می‌دهد؟

سطح فشار خون دو چیز را به شما می‌گوید:

- فشار در رگ‌های خونی شما در هنگام تپش قلب (سیستولیک)
- فشار در رگ‌های خونی شما در هنگام استراحت قلب بین تپش‌ها (دیاستولیک)

سطوح نرمال کدامند؟

سطوح فشار خون	
سیستولیک: کمتر از 120 میلی‌متر جیوه دیاستولیک: کمتر از 80 میلی‌متر جیوه	نرمال

اگر فشار خون بالا داشته باشید چه می‌شود؟

با گذشت زمان، فشار خون بالا می‌تواند منجر به حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری قلبی، بیماری کلیوی، آسیب به عروق خونی یا از دست دادن بینایی شود.

چگونه می‌توانید فشار خون خود را کنترل کنید؟

- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. از غذاهایی که حاوی سدیم (نمک) و چربی بالایی هستند خودداری کنید. هر روز پنج وعده میوه و سبزیجات بخورید.
- وزن‌تان را در حد سالم نگه دارید. سعی کنید هر روز 30 دقیقه ورزش کنید.
- اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید! با خدمات اعضا تماس بگیرید و در مورد برنامه ترک سیگار ما درخواست اطلاعات کنید. شماره تلفن در پشت کارت عضویت شما قید شده است.
- مصرف الکل خود را محدود کنید.
- داروی فشار خون خود را طبق تجویز ارائه‌دهنده درمان خود مصرف کنید.

حداقل یکبار در سال به ارائه‌دهنده درمان خود مراجعه کنید. شما و ارائه‌دهنده درمان‌تان می‌توانید برنامه‌ای برای مدیریت فشار خونتان تهیه کنید.

سؤالی دارید؟

با خط 24-ساعته مشاوره با پرستار ما تماس بگیرید. اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم.

انگلیسی: (888) 275-8750



Spanish: (866) 648-3537 TTY/TDD: 711

توزیع‌شده توسط خدمات بهداشتی درمانی Molina. تمامی مطالب بروشور حاضر صرفاً جهت اطلاع‌رسانی می‌باشد. این بروشور جایگزین توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات سلامت شما نیست.

جهت دریافت اطلاعات به زبان‌های دیگر و در قالب‌های قابل دسترسی، لطفاً با خدمات اعضا تماس بگیرید. شماره تلفن در پشت کارت شناسایی عضویت شما قید شده است.