



فشار خون چیست؟

فشار خون، نیروی فشار خون شما به دیواره رگ های خونی است که به آن شریان نیز می گویند.



فشار خون بالا که به آن هایپرتنشن نیز می گویند، به این معنی است که فشار در شریان های شما بالاتر از آن چیزی است که باید باشد. این مساله می تواند احتمال ابتلا به مشکلات جدی سلامتی را برای شما افزایش دهد

چگونه متوجه فشار خون بالای خود شوم؟

از آنجایی که فشار خون بالا ممکن است علائمی نداشته باشد، استفاده از دستگاه برای بررسی فشار خون تنها راه برای دانستن این است که آیا فشار خون شما در محدوده سالم هست یا خیر.

اعداد فشار خون خود را بدانید تا سالم بمانید

فشار خون به صورت 2 عدد ثبت می شود:

- عدد **بالایی** سیستولیک (**systolic**) نامیده می شود. فشار در شریان های شما را هنگام ضربان قلب اندازه گیری می کند.
- عدد **پایین** دیاستولیک (**diastolic**) نامیده می شود. که نشانگر فشار در رگها در زمان استراحت قلب بین ضربان است.

دستگاه بندی فشار خون	سیستولیک (شماره بالا)	و	دیاستولیک (عدد پایین)
نرمال	120-90	و	80-60
افزایش یافته	129-120	و	80-60
مرحله 1 فشار خون بالا (بدون عوامل خطر قلبی)	139-130	یا	89-80
مرحله 2 فشار خون بالا (همراه با عوامل خطر قلبی)	140 یا بیشتر	یا	90 یا بیشتر

اگر فشار خون شما زیر 90/60 یا بالای 130/80 است، به پزشک مراجعه کنید. اگر بالای 180/120 بود به اورژانس بروید.

اگر فشار خون بالا درمان نشود چه اتفاقی می افتد؟

فشار خون درمان نشده بالا ممکن است منجر به مشکلات سلامتی جدی شود، مانند:

- حمله قلبی
- سکنه مغزی
- آسیب کلیوی
- مشکلات بینایی و نابینایی

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون هستند؟

احتمال ابتلا به فشار خون بالا در شما بیشتر است اگر:

- سابقه خانوادگی فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت داشته باشید
- از محصولات حاوی تنباکو استفاده کنید
- اضافه وزن یا مشکل چاقی مفرط داشته باشید
- فعالیت بدنی نداشته باشید
- رژیم غذایی ناسالم داشته باشید
- الکل زیاد بنوشید

چه اقداماتی به کنترل یا پیشگیری از فشار خون بالا کمک می کنند؟

- حداقل سالی یکبار پزشک خود را ببینید و فشار خون خود را چک کنید.
- با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید چه فشار خونی برای وضعیت شما نرمال است.
- از پزشک خود در مورد داروهای فشار خون اطلاعات بگیرید.
- اگر استرس زیادی دارید، از پزشک خود کمک بخواهید.

با پزشک خود صحبت کنید



- رژیم غذایی سالمی با نمک (سدیم) و الکل کمتر داشته باشید.
- برای بهبود سلامت خود سیگار را ترک کنید.
- حداقل 30 دقیقه در روز فعالیت داشته باشید.
- برای داشتن وزن ایده آل، از خوردن غذاهای سرخ شده و چرب بپرهیزید.

در دست گرفتن کنترل سلامت



- داروهای فشار خون خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. انجام اینکار به تنظیم فشار خون شما کمک می کند.
- بدون مشورت با پزشک خود مصرف داروی فشار خون خود را متوقف نکنید.

دارو مصرف کنید



اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره‌های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

