



تعریف: فشار خون بالا یا پرفشاری خون ، فشار سیستولیک (فشاری که قلب خون را در بدن پمپ می کند) بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشار دیاستولیک (فشار در زمان استراحت قلب) بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد. این آستانه برای راحتی درک کلینیکی است تا بیماران فشار خون خود را به زیر این ارقام برسانند.

اقدامات اولیه

اندازه گیری منظم فشار خون/ تماس با مراکز اورژانس
سوزن زدن به سر انگشتان/ مصرف داروی تجویز شده
مراجعه به نزدیک ترین درمانگاه

بایدها : تغییر سبک زندگی / عدم مصرف الکل و دخانیات / اقدام به کاهش وزن اضافی

فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط (ضربان قلب بین ۱۳۰ تا ۱۸۰)

تغذیه مناسب و رعایت رژیم غذایی سالم / اندازه گیری منظم فشار خون

حفظ آرامش و کاهش استرس (تمرینات تنفسی، یوگا، تایچی و مدیتیشن)

نبایدها : کم تحرکی / مصرف زیاد نمک / فعالیت در هوای آلوده حاوی سرب

مصرف بی رویه فست فود / مصرف مواد کافئین دار