



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دیابت و فشار خون بالا

شناسنامه بروشور آموزشی بیمار
عنوان: دیابت و فشار خون بالا
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴
بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

- ♦ اگر داروی فشار خون مصرف می کنیم بهتر است در حالت ایستاده و یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود



- ♦ تنفس-ضربان قلب-فعالیت فکری،جسمی-سرما-گرما-بر فشار خون اثر دارند
- ♦ همیشه اندازه گیری فشار خون در وضعیت نشسته یا دراز کشیده انجام شود در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم و کف پاهایتان را روی سطح زمین قرار دهید

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز
آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۸۵-۰۸۳-۱۳۰۸۳۴۳۳۰۶۶

- ♦ دستی که قرار است فشار خون از طریق آن اندازه گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.
- ♦ از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.
- ♦ بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری شود.
- ♦ درحین اندازه گیری باید ساکت و بی حرکت باشیم
- ♦ آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا بر روی بازو فشار نیاورد
- ♦ از ابزار فشار سنج دقیق و با سایز مناسب خود استفاده کنید
- ♦ توجه کنید که فشار خون در طول روز متغیر است (در طول خواب کاهش می یابد-در طول شب فشار خون در افراد سالمند دیابتی کاهش می یابد)
- ♦ مصرف سیگار و الکل وقهوه و کم خوابی وفشار عصبی فشار خون را افزایش می دهد .

دیابت و فشار خون بالا

فشار خون بالا یکی از مهم ترین فاکتور خطر در بروز عوارض دیابت و تشدید این عوارض است. ابتلا به دیابت سبب افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و سایر عوارض قلبی-عروقی می گردد زیرا تاثیرات مضر دیابت بر سرخرگها سبب مستعد نمودن عروق به آترواسکلروز (سخت شدن سرخرگها) می گردد.

دیاستولیک	سیتولیک	دسته بندی فشار خون
۴۰-۶۰	۹۰-۴۰	پایین
۶۰-۸۰	۱۲۰-۹۰	نرمال
۸۰-۹۰	۱۴۰-۱۲۰	مرحله هشدار فشار خون
۹۰-۱۰۰	۱۶۰-۱۴۰	فشار خون بالا
بالا تر از ۱۲۰	۱۸۰-۱۲۰	فشار خون بالا - خطرناک

آترواسکلروز می تواند سبب افزایش فشار خون شود و چنانچه افزایش فشار خون درمان نگردد، می تواند منجر به تخریب عروق خونی، سکته مغزی، ایست قلبی، حمله ی قلبی واز دست رفتن کلیه ها شود.

چگونه از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری

کنیم:

ترک سیگار-کنترل وزن-انجام ورزش-رعایت رژیم غذایی



بهرتر است با تهیه ی دستگاه های سنجش فشارخون در منزل به اندازه گیری منظم فشار خون براساس توصیه ی مراقبین بهداشتی خود پردازید.

رعایت رژیم غذایی سالم

برخی از رژیم های غذایی حاوی گوشت های پردازش شده و چربی بالا منجر به افزایش فشارخون در دیابتی ها می شود. بیماران باید این نکات را رعایت کنند:

- استفاده چندین وعده ای از سبزیجات در طول روز
- استفاده از فرآورده های لبنی کم چرب
- استفاده از محصولات فرآوری شده ای که کمتر از ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارند.

انتخاب ماهی به جای گوشت قرمز

استفاده از روش های کم چرب برای تهیه غذا مانند کبابی کردن

تبدیل غلات به نوع فرآوری نشده مانند برنج قهوه ای و نان سبوس دار

خوردن وعده های غذایی کوچک تر

مصرف کامل صبحانه

کاهش مصرف نمک

خوردن میوه بیشتر



رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح

فشار خون

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و قهوه و یاسایر نوشیدنی های انرژی زا استفاده نکنیم.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم
- ناشتا نباشیم
- قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه خالی باشد