

روز فشارخون

27 اردیبهشت مصادف با روز جهانی فشارخون، با کمک دانشجویان پرستاری و نظارت خانم چالاک برنامه سنجش فشارخون در سالن انتظار بیمارستان و در بخش های درمانی انجام شد.



فشار خون سیستمی معمولاً به فشار خونی که در سرخرگ های است گفته می شود و فشارخون دیاستولی به فشارخون ورید گفته می شود. معمول ترین روش اندازه گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه گیری فشار خون در حال چرخش در رگ ها استفاده می کند. فشارخون طبیعی براساس قرارداد برای فشارخون سیستمی پائین تر از ۱۲۰ میلی متر حبه و برای فشارخون دیاستول، پائین تر از ۸۰ میلی متر حبه است.

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

- ۱- سن بالا، ۶۰ سال، با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد
- ۲- حاق، اضافه وزن
- ۳- سگار کشیدن
- ۴- مصرف الکل
- ۵- رژیم غذای، حاق، نمک زیاد، حب، اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
- ۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- ۷- استرس

۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.

- ۹- مصرف قرصها، ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها
- ۱۰- یشت میزنش،

۱۱- نژاد: سفید پوستان، و نژاد هند و اروپایی، بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند.

27 اردیبهشت مصادف با روز جهانی فشار خون، با کمک دانشجویان پرستاری و نظارت خانم چالاک برنامه سنجش فشارخون در سالن انتظار بیمارستان و در بخش های درمانی انجام شد. در این برنامه پس از ثبت اطلاعات مراجع کنندگان و سنجش فشار خون ایشان، در صورت وجود فشار بالا، بعد از سوالاتی در مورد سبک زندگی شان، توصیه های لازم و متناسب با وضعیت مراجع به ایشان ارائه شد.

در پایان این برنامه با حضور مدیریت و جمعی از مسئولین، از متولیان برنامه تقدیر و تشکر شده و برای ایشان آرزوی موفقیت داشتند.

گالری: