



NOOR EYE HOSPITAL

فشار خون بالا

High Blood Pressure

SELECT LANGUAGE

فارسی

ENGLISH

العربية

کوردی

Русский

فشار خون بالا

فشار خون بالا چیست؟

علائم شایع

پیشگیری و کنترل فشارخون

تماس با ما

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور 

فشار خون بالا

فشار خون، فشاری است که خون بر دیواره شریان‌ها وارد می‌کند و از جمله عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشار خون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشار خون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می‌رسد.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا جزء اختلالات عروق محیطی طبقه‌بندی می‌شود و به حداقل دو بار فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ فشار خون بالا گفته می‌شود.

علت اصلی افزایش فشار خون نامعلوم است اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشار خون بالا می‌شوند. این عوامل مستعد کننده شامل ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الکل، قرص‌های ضد بارداری و زندگی بدون تحرک هستند.

فشار خون به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود:—

اولیه: در این نوع فشار خون علت قابل شناسایی نیست و به تدریج طی سال‌های زندگی به وجود می‌آید.

ثانویه: در این نوع، شرایط زمینه‌ای باعث ایجاد فشار خون شده و معمولاً به صورت ناگهانی ظاهر می‌شود. شرایطی مانند بیماری‌های کلیوی، تومور غده آدرنال و برخی داروها و مواد مخدر.

علائم شایع

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری خود سال‌ها دچار فشار خون بالا هستند.

علائمی که احتمالاً با فشار خون مرتبط است: ———

ازمهم‌ترین عوامل می‌توان سردرد، تاری دید، خستگی، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را نام برد.

اثرات فشار خون کنترل نشده: ———

شامل صدمه به رگ‌ها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی (به صورت ایجاد تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشار خون یا فلج موقت یکطرفه بدن)، همچنین اثر برروی کلیه‌ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می‌باشد.

شایع‌ترین علل عدم بهبودی فشار خون بالا: ———

- عدم پیروی از دستورات داروئی
- افزایش مصرف نمک خوراکی که سبب وخیم‌تر شدن فشار خون بالا می‌شود.

همراهی فشار خون بالا با عوامل دیگر اثر تخریبی بیشتری بر روی رگ‌های بدن ایجاد می‌کند؛ این عوامل عبارتند از: ———

- استرس روحی و روانی

- اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری‌گلیسرید
- کم تحرکی و چاقی
- بیماری قند (دیابت)

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا این موارد را به خاطر بسپارید:

- روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- مصرف داروهای خود را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع داروها (بدون نظر پزشک‌تان) خودداری کنید.
- سیگار نکشید.
- ورزش‌های منظم در هوای آزاد انجام دهید.
- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید و از مصرف مواد غذایی پر نمک مثل خیارشور، کنسروها، رب گوجه فرنگی و... بپرهیزید.
- سعی کنید با رژیم غذایی و ورزش، وزن خود را کاهش دهید.
- از مصرف گوشت قرمز پر چربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر کارخانه‌ای خودداری کنید.
- روزانه از سبزیجات و میوه‌های تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید.
- از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.

تماس با ما

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور

تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر

ابتدای بلوار اسفندیار، شماره ۹۶

۰۲۱ - ۸۲۴۰۰

[Instagram: noor.eyehospital](https://www.instagram.com/instagram_noor_eyehospital)

www.noorvision.com

hospital.noorvision.com

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور البرز

کرج، جهانشهر، میدان هلال احمر

۰۲۶ - ۱۸۱۰ - ۳۵۸۰۰

[Instagram: noor_alborz_eyehospital](https://www.instagram.com/instagram_noor_alborz_eyehospital)

alborz.noorvision.com

کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور مطهری

خیابان مطهری، بعد از چهار راه سه‌رودی

خیابان شهید یوسفیان، شماره ۱۲۱

۰۲۱ - ۴۲۳۱۳

[Instagram: noor_motahari_eyeclinic](https://www.instagram.com/instagram_noor_motahari_eyeclinic)

motahari.noorvision.com

کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور ری

شهری، خیابان فدائیان اسلام جنوب

بین سه راه پل سیمان و بلوار شهید کریمی، پلاک ۴۲۵

۰۲۱ - ۳۴۲۱۹

[Instagram: noor_rey_eyeclinic](https://www.instagram.com/instagram_noor_rey_eyeclinic)

rey.noorvision.com

پلی کلینیک نور ایرانیان

عمان، مسقط، مدینه سلطان قابوس، خیابان ۱۹۴۷، ساختمان ۲۵۳۸

+ ۹۶۸ ۹۴۶۹۲۹۲۹ - ۲۲۶۴۸۸۰۰

[Instagram: noor_iranian_polyclinic](https://www.instagram.com/instagram_noor_iranian_polyclinic)

www.noorvision.com



High Blood Pressure

What Is High Blood Pressure?

Common Symptoms

prevent or control high blood pressure

Contact Us

NOOR EYE HOSPITAL



Back

High Blood Pressure

Blood pressure is the force of your blood pushing against the walls of your arteries. Normal blood pressure is vital to life. Blood pressure does not stay the same all the time. It is normal for blood pressure to vary slightly throughout the day or in different situations or emotional states according to your body's needs. Usually, blood pressure starts to rise a few hours before you wake up and reaches its maximum levels at about 9 am. It typically drops in the late afternoon and evening and reaches to its lowest levels while you are asleep.

What Is High Blood Pressure?

High blood pressure is a strong risk factor for peripheral arterial disease. It is considered to be 140/90mmHg or higher. The main cause of high blood pressure is often not known, but it has many risk factors that increase the chance of developing it. These risk factors include genetics, gender, age, race, obesity, high salt intake, alcohol consumption, birth control pills, and physical inactivity.

There are two main types of high blood pressure:

Primary high blood pressure: The cause of this type of high blood pressure is unknown and it develops gradually over the course of time.

Secondary high blood pressure: It develops suddenly as a result of other medical conditions, such as kidney diseases, adrenal gland tumors, or the use of certain medicines or drugs.

Common Symptoms

Most people with hypertension are unaware of the problem because it may have no warning signs or symptoms.

The following can be symptoms of high blood pressure: _____

Headache, blurred vision, fatigue, nosebleeds, increasing shortness of breath, or increasing chest pain.

Negative Effects of Uncontrolled High Blood Pressure: _____

High blood pressure damages the walls of your arteries. It can cause blood vessel ruptures, especially in the brain. High blood pressure can also make your arteries more likely to develop deposits of plaque that harden, narrow, or block them, which can lead to severe diseases such as a heart attack, heart failure, stroke (with symptoms such as problems with your vision, trouble talking or understanding, dizziness or loss of balance, a sudden drop in blood pressure and numbness or weakness on one side of your body), kidney failure and chronic kidney diseases.

Most common barriers to high blood pressure control: _____

- Failure to take medications as indicated
- Excessive salt intake which can lead to high blood pressure

Factors that increase the harmful effects of high blood pressure on the body's vessels include: _____

- Stress
- High blood cholesterol and triglycerides
- Physical inactivity and obesity
- Diabetes

Here are some tips to prevent or control high blood pressure:

- Measure your blood pressure daily.
- Keep taking your medications even after your blood pressure reaches its normal levels. Avoid stopping your medications without consultation with your doctor.
- Avoid smoking.
- Getting regular exercise outdoors.
- Limit the amount of sodium (salt) that you eat daily to less than 6 grams per day and avoid eating salty foods such as pickles, canned goods, tomato paste, etc.
- Be at a healthy weight through a healthy diet and regular exercise.
- Eat foods that are lower in fat and avoid eating fatty red meat, cold cuts, sausages, and burgers.
- Eat plenty of fruits and vegetables daily.
- Avoid standing for a long time.
- Avoid taking a hot water shower.

Contact Us

Noor Eye Hospital

No. 96, Esfandiar Blvd., Valiasr Ave.,
Tehran, Iran.
+982182400

Instagram: noor.eyehospital
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

Alborz Noor Eye Hospital

Red Crescent (Helal e-Ahmar) Square,
Jahanshahr, Karaj, Iran
+982635800-1810

Instagram: noor.alborz.eyehospital
alborz.noorvision.com

Motahhari Noor Eye Hospital

No.121, Shahid Yousefian St., after
Sohrevardi Crossroads, Motahhari St.,
Tehran, Iran
+982142313

Instagram: noor.motahhari.eyeclinic
motahhari.noorvision.com

Rey Noor Eye Hospital

No. 425, between Siman Bridge and Sha
hid Karimi Blvd., South Fada'iyān e-
Islam St., Shahr e-Rey, Tehran, Iran
+982134219

Instagram: noor.rey.eyeclinic
rey.noorvision.com

Noor Iranian Polyclinic

Oman, Muscat, Madinat Al Sultan Qaboos P.O.Box: 63
+968 22648800, +968 94692929

Instagram: noor.iranian.polyclinic
www.noorvision.com

ارتفاع ضغط الدم

ماذا نعني بارتفاع ضغط الدم؟

العلائم الشائعة

نصائح هامة

طرق الاتصال

مستشفى نور التخصصي لطب العيون



ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم عبارة عن الأثر الناشئ عن ضغط الدم على جدران الشرايين والأوعية الدموية، ويعد من العوامل الهامة والضرورية لنا في استمرار الحياة. في العادة لا يستقر ضغط الدم الخاص بكل شخص على معدل ثابت طيلة اليوم وقد يختلف من يوم لآخر وحتى من لحظة إلى أخرى بحسب احتياجات الجسم ومتطلباته وما يخضع له من انفعالات وأنشطة بدنية. فعلى سبيل المثال يصل معدل ضغط الدم إلى أعلى مستوياته حوالي الساعة التاسعة صباحاً ويتناقص تدريجياً في فترة العصر ليصل إلى أقل مستوى له في اليوم عند حلول الليل وطيلة فترة النوم.

ماذا نعني بارتفاع ضغط الدم؟

يتم تصنيف اختلال أو مرض ارتفاع ضغط الدم ضمن الأمراض الوراثية المحيطية ويطلق اصطلاح ارتفاع ضغط الدم على ضغط الدم الأعلى من 90 / 140 (لمرتين على الأقل). في الحقيقة لم يعثر الأطباء بعد على الدليل والسبب الرئيسي في ارتفاع معدلات ضغط الدم، إلا أنه توجد عدة عوامل ومسببات ترفع من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم تشمل العوامل الإراثية، الجنس، العمر، العرق، السمنة، الحساسية للملح، الكحول، الأدوية المضادة للحمل ونمط الحياة الخالي من الحركة والرياضة.

يتم تقسيم ارتفاع ضغط الدم إلى قسمين الأولي والثانوي كالتالي:

ارتفاع ضغط الدم الأولي (الأساسي): لا يوجد أي سبب خاص أو علة قابلة للتشخيص في هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم حيث تبدأ علامته هذا الاختلال بالظهور تدريجياً مع التقدم في السن.

ارتفاع ضغط الدم الثانوي: يطلق اسم ارتفاع ضغط الدم الثانوي على ارتفاع ضغط الدم الناتج عن وجود اختلال جسمي آخر، حيث تبدأ علامته الاختلال بصورة مفاجئة. كالأمراس الكلوية، أورام الغدة الكظرية، مضادات الحمل، مضادات الاحتقان والاستفادة من الأدوية التي تحتوي على الكوكائين والأمفيتامين.

العلامم الشائعة

لا يسبب ارتفاع ضغط الدم في أكثرية الأحيان ظهور أي علامم أو أعراض خاصة ويعاني العديد من الأشخاص من هذا الاختلال لسنوات طويلة دون الشعور به على الإطلاق.

من العلامم المرتبطة بارتفاع ضغط الدم نشير إلى:

آلام الرأس والصداع، ضبابية الرؤية، الإرهاق، نزيف الأنف، ضيق النفس (عسر التنفس) وآلام القفص الصدري.

أهم علامم ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط —

إلحاق الضرر بالأوعية الدموية، تمزق الأوعية الدموية خاصةً الدماغية، تصلب وتضيق الشرايين والانسداد في النهاية، النوبات القلبية، الفشل أو القصور القلبي، النوبات الدماغية، اختلالات الرؤية والتكلم، الدوار، الإرهاق وتناقص ضغط الدم المفاجئ أو شلل مؤقت أحادي الجانب، كذلك يؤثر ارتفاع ضغط الدم على الكلية ويسبب القصور الكليوي المزمن.

أهم أسباب عدم انضباط ارتفاع ضغط الدم —

- عدم اتباع إرشادات ونصائح الطبيب الدوائية
- زيادة معدل الاستفاده من ملح الطعام الذي يؤدي إلى تشديد ارتفاع ضغط الدم

توجد عوامل ومسببات أخرى أيضاً تؤثر سلباً على الأوعية الدموية في الجسم نشير إلى: —

- الاضطرابات الروحية والنفسية
- اختلالات الدهون الدموية التي تتمثل في ارتفاع الكوليسترول والشحوم الثلاثية
- الامتناع عن ممارسة الرياضة وقلة الحركة والأنشطة البدنية
- الإصابة بداء السكري
- السمنة

نصائح هامة

- اعمل على تغيير نمط حياتك اليومي
- قم بقياس ضغط الدم الخاص بك يومياً
- احرص على استعمال أدوية ضغط الدم بصورة منظمة ويومية وامتنع نهائياً عن قطعها دون استشارة الطبيب المعالج
- امتنع عن التدخين
- احرص على ممارسة الرياضة يومياً في الهواء الطلق
- قلل قدر المستطاع الاستفادة من ملح الطعام في حميتك الغذائية (لأقل من 6 غرام يومياً) وامتنع عن تناول الأطعمة ذات نسبة الملح العالية كالمخللات، المعلبات ومعجون الطماطم.
- اتبع حمية غذائية مناسبة وممارس الرياضة يومياً بهدف تخفيض الوزن وحافظ على وزنك من الزيادة قدر المستطاع
- امتنع عن تناول اللحم الأحمر عالي الدسم، الدماغ، القلب والكلى، السجق، النقانق وشطائر اللحم أو الهامبرغر
- اعمل على تناول الخضروات والفواكه الطازجة يومياً
- امتنع عن التوقف الطويل الأمد
- اجتنب الاستحمام بالمياه الحارة

آثار ارتفاع ضغط الدم على العين

يمكن لارتفاع ضغط الدم ومن خلال التأثير على الأوعية الدموية العينية، التسبب بتناقص حدة ومعدل الرؤية بشكل تدريجي ومزمن أو مفاجئ من خلال التأثير على معدل الجريان الدموي (في حال الارتفاع المفاجئ لضغط الدم).

بالإضافة إلى اختلالات الرؤية، قد يعاني المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم إثر التقلبات والتغيرات المتعددة في ضغط الدم، من التناقص التدريجي في ألياف العصب البصري الأمر الذي يؤدي إلى تضائل ورقة العصب البصري تدريجياً مع التقدم في السن. كما يعاني المرضى المصابين بأمراض جهازية أخرى كداء السكري من تشديد الحالة المرضية أو ظهور أعراض وعلامات ارتفاع ضغط الدم في سنين مبكرة.

في العادة يسبب ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط آثاراً تخريبية أكثر شدة ووطئة من ارتفاع ضغط الدم المعالج والمنظم داخل مدى معين.

طرق الاتصال

مستشفى نور التخصصي لطب العيون
مدينة طهران، شارع وليعصر (عج)، أعلى من ظفر
أول جادة اسفنديار، البناء رقم 96
0098 - 21 - 82400

[Instagram: noor.eyehospital](https://www.instagram.com/noor.eyehospital)
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

مستشفى نور البرز التخصصي لطب العيون
مدينة كرج، جهانشهر، ساحة هلال احمر
0098 - 21 - 35800

[Instagram: noor.alborz.eyehospital](https://www.instagram.com/noor.alborz.eyehospital)
alborz.noorvision.com

عيادة نور مطهري التخصصية لطب العيون
شارع مطهري، بعد تقاطع سهروردي
شارع شهيد يوسفیان، البناء رقم 121
0098 - 21 - 42313

[Instagram: noor.motahari.eyeclinic](https://www.instagram.com/noor.motahari.eyeclinic)
motahari.noorvision.com

عيادة نور ري التخصصية لطب العيون
شهر ري، شارع فدائيان اسلام الجنوبي، بين تقاطع
بل سيمان وجادة شهيد كریمی، البناء رقم 425
0098 - 21 - 34219

[Instagram: noor.rey.eyeclinic](https://www.instagram.com/noor.rey.eyeclinic)
rey.noorvision.com

مجمع نور الإيراني الطبي
مسقط، مدينة سلطان قابوس، سكه رقم 1947 ص.ب 36
+ 968 94692929 - 22648800

[Instagram: noor.iranian.polyclinic](https://www.instagram.com/noor.iranian.polyclinic)
www.noorvision.om

زه ختى بهرز

زه ختى بهرز چييه؟

نیشانه بهربلاوه کانی زهخت

بهرگری له تووشبوون به زهخت و
کۆنترۆلکردنی زهخت

په یوه ندى له گه ل ئیمه

نه خوشخانهی ماسته رپسپۆری
پزیشکیی چاوی نوور



زەختى بەرز

زەخت ئەو گووشارەيە كە خوین دەيخاتە سەر دیوارەکانى خوینبەرەکان و یەکیک لەو فاکتۆرانەيە كە ژيان و مانى ئیمەي پى پابەندە. زەختى هەر تاکیك هەمیشە نەگۆر نییە و لە رۆژیک بۆ رۆژیکى تر و لە چرکەيەك بۆ چرکەيەكى تر و بە پى پىووستى جەستە لە گۆرانى بەردەوامدايە. بۆ وینە، لە نزیكەي كاتژمیر ۹ى بەيانیدا زەختى خوینى مروڤ لە زۆرتريين حالەتى خۆیدايە و ئیواران كەم دەبیتهوه و لە كاتى شەودا دەگاتە كەمترین رادەي خۆیەوه.

زەختى بەرز چیه؟

زەختى بەرز وهك كيشەيەكى خوینبەريى ژینگەيى دەستەبەندى دەكریت و بە لایانیکەم دوو جار زەختى بەرزتر لە ۱۴۰/۹۰ دەوتریت.

هۆكارى سەرەكیى زەختى بەرز ناديارە. بەلام كۆمەلە هۆكارىك هەن كە دەبنە هۆى زیادبوونى ئەگەرى تووشبوون بەم نەخۆشییە كە بریتين لە جينات و میرات، رەگەز، تەمەن، قەلەوى، هەستیاربوون بە خوئى، مەشرووبات و مسەكەرات، حەبى دژبەمنداڵبوون و ژيانى كەمچوولە و بیوه‌رزش.

زەخت دابەش دەكریتە دوو دەستەي یەكەمینە و دووهەمینەدا كە بریتين لە:

یەكەمینە: لەم دەستەيەدا ناتوانين زەختەكە كەشف بكەين و پىپىزانين و هیدى هیدى و لەگەل تىپەرانى سالانى تەمەنەوه دروست دەبیته.

دووهەمینە: لەم جۆرەدا بارودۆخى بەكگراوندى دەبیته هۆى دروستبوونى زەخت و زۆربەي كات لە ناکاو خۆى دەردەخات. بارودۆخىك وهك نەخۆشییە گورچیلەيیەكان، گریى تىپىژى ئادرنال و برى لە دەرمانەكان و مادە سەرکەرەكان.

نیشانه بهربلاوه کانی زهخت:

زهخت زۆربهی کاتهکان هیچ نیشانهیهکی نییه و زۆربهی تووشبووان سأللههای سأل به بی ئهوهی ئاگاداری نهخوشییهکهی خۆیان بن ژیا نی خۆیان بهسهردهبن. ئه و نیشانانهی که لهوانهیه په یوهندیان به زهخت هه بیته بریتین له:

گرنگترین نیشانهکان بریتین له سه رئیشه، ته لخبوونی بینایی، ماندوویی، بهربوونی خوی نی لووت، قوورسبوونی هه ناسه و تهنگه نه فهسی و ئازاری سینگ.

کاریگه ریه کانی زهختی کۆنترۆل نه کراو:

زیانگه یشتن به خوینبه رهکان، درانی خوینبه رهکان به تایبتهت خوینبه رهکانی میشک، تهنگوون و له ئاکامدا به سترانی خوینبه رهکان، وهستانی دَل، سستبوونی دَل، جه لدهی میشک (بینایی و قسه کردن ده گۆردریت، سه ره گیجه و سووران دروست ده بیته، له ناکاو هه ست به لاوازی زۆر ده که یته و زهخت زۆر زۆر داده به زیته و نیوهی جه ستهت به شیوهی کاتی شه له ل ده بیته)، هه روهها کاریگه ریه کی تری له سه ر گورچیه کانه که ده توانی بیته هوی سستبوونی گورچیه کان به شیوهی دریزخایه ن و توند.

زۆرتین هۆکاره کانی چاره سه رنه بوونی زهختی بهرز

بریتین له:

- په یره ونه رکردنی رینوینییه ده رمانییه کان
- خوی زۆر خواردن که ده بیته هوی خراپتر بوونی حاله ته که

ئه گه ر له ته نیشته زهخت ئه م بابته تانهی خواره وه شتان هه بیته، کاریگه ری نه ری نی له سه ر ده ماره کانتان زۆر زۆر خراپتر ده بیته:

- دله پراوکی و قه له ق

- كېشەى چەورى خويىن بە شيۆهى بەرزبوونى كۆلستېرۆل و ترى گليسريد
- نە جوولان و قەلەوى
- نە خۆشى شەكرە

بۆ بەرگرى لە تووشبوون بە زەخت و كۆنتېرۆلكردنى زەخت ئەم خالانەى خوارەوہ رەچاۋ بىكەن:

- رۆژانە زەختى خۆتان كۆنتېرۆل كەن.
- تەننەت پاش ئەوہش كە چاك بوونەتەوہ، نابى بە بى ئەوہى راي دىكتور وەرگرن خواردنى دەرمانەكانتان راگرن. دەبى ھەر لە خواردنى دەرمانەكان بەردەوام بن تا ئەو كاتەى كە دىكتور راي لە سەر بىت.
- جگەرە نەكىشن.
- لە جەوى ئازددا و لە دەرەوہى مأل وەرزش بىكەن.
- رۆژانە كەمتر لە ۶ گرام خويى بخۆن و شتانى سوپرى پرخويى وەك خەيارسوپر، مەعجونى تەماتە (ئاوتەماتە) و خواردنى لەقتوونراو و ھتد، نەخۆن.
- ھەول بەدەن بە بەرنامەى خواردن و وەرزش، كېشى خۆتان دابەزىنن.
- گوشتى سوورى چەور، گوشتى مېشك، دل، گورچيلە، جگەر، باسترە (ساسىچ)، باسترەى بۆلۇنيا و ھەمبەرگەرى كارخانەى نەخۆن.
- رۆژانە سەوزى و ميوہى تازەى زۆر بخۆن.
- زۆر بە پيوہ مەوہستن.
- بە ئاوى داخ خۆتان مەشۆن.

په یوه ندى له گه ل ټیمه

نه خوځښانه ی ماسته رپسپوړی پزیشکی چاوی نوور
تاران - شه قامی وه لیعه سر (عج)، سهرتر له شه قامی زه فهر، ده سټیټکی

بلواری نه سفه ندیار، ژماره ۹۶

+ ۹۸ - ۲۱ - ۸۲۴۰۰

[Instagram: noonor.eyehospital](https://www.instagram.com/noonor.eyehospital)

www.noorvision.com

hospital.noorvision.com

نه خوځښانه ی ماسته رپسپوړی پزیشکی چاوی نووری نه لبورز

ټیران، پاریزگای نه لبورز، جه هانشار، گوره پانی هلال نه حمه ر

نه خوځښانه ی پزیشکی چاوی نوور

+ ۹۸ - ۲۶ - ۱۸۱۰ - ۳۵۸۰۰

[Instagram: noonor.alborz.eyehospital](https://www.instagram.com/noonor.alborz.eyehospital)

alborz.noorvision.com

نه خوځښانه ی ماسته رپسپوړی پزیشکی چاوی نووری موته هری

تاران، شه قامی موته هری، پاش چوارپییانی سوهریوه ردی، شه قامی

شه هید یووسفیان، ژماره ۱۲۱

+ ۹۸ - ۲۱ - ۴۲۳۱۳

[Instagram: noonor.motahari.eyeclinic](https://www.instagram.com/noonor.motahari.eyeclinic)

motahari.noorvision.com

نه خوځښانه ی ماسته رپسپوړی پزیشکی چاوی نووری شاری رهی

ناونیشان: تاران - شاری رهی - شه قامی فهدائینی ټیسلای جنوب -

نیوان سټیټیانی پوولی سیمان و بلواری شه هید که ریمی - ژماره ۴۲۵

ته له فون: + ۹۸ - ۲۱ - ۳۴۲۱۹

[Instagram: noonor.rey.eyeclinic](https://www.instagram.com/noonor.rey.eyeclinic)

rey.noorvision.com

پلی کلینیکی نووری ټیرانیان

عوممان، مه سقته، شاری سولتان قابووس، شه قامی ۲۵۳۸

+ ۹۶۸ ۹۴۶۹۲۹۲۹ - ۲۲۶۴۸۸۰۰

[Instagram: noonor.iranian.polyclinic](https://www.instagram.com/noonor.iranian.polyclinic)

www.noorvision.om



повышенное кровяное давление

Что такое артериальная
гипертензия?

Общие симптомы

предотвратить и контролировать
артериальную гипертензию

Как связаться с нами

Узкоспециализированная
офтальмологическая больница «Нур»



назад

Артериальная гипертензия — или повышенное кровяное давление

Артериальное давление — это давление, которое кровь оказывает на стенки артерий, и это один из факторов, необходимых нам для продолжения жизни. Артериальное давление у каждого человека не всегда находится на постоянном уровне, оно меняется день ото дня и от одного момента к другому в соответствии с потребностями организма. Например, около 9 утра ваше артериальное давление имеет максимальное значение, а вечером артериальное давление снижается и ночью достигает своего минимума.

Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия классифицируется как заболевание периферических сосудов, а повышенное кровяное давление определяется как минимум в два раза превышающее кровяное давление выше 140/90.

Основная причина повышенного кровяного давления неизвестна, но есть факторы, повышающие вероятность развития повышенного кровяного давления. Эти предрасполагающие факторы включают наследственность, пол, возраст, расу, ожирение, чувствительность к соли, алкоголь, противозачаточные таблетки и малоподвижный образ жизни.

Артериальное давление делится на две первичные и вторичные категории:

Первичное: При этом типе артериального давления причину установить не удастся, и оно проявляется постепенно с годами жизни.

Вторичный: в этом типе основные условия

вызывают высокое кровяное давление, и оно обычно появляется внезапно. Такие состояния, как заболевания почек, опухоль надпочечников и некоторые лекарства и наркотики.

Общие симптомы:

Артериальная гипертензия во многих случаях не имеет симптомов, и многие люди годами страдают от высокого кровяного давления, не подозревая о своем заболевании.

Симптомы, которые могут быть связаны с артериальной гипертензией: Наиболее важными факторами являются головная боль, нарушение зрения, утомляемость, кровотечение из носа, одышка и боль в груди.

Последствия неконтролируемого артериального давления: _____

В том числе повреждение сосудов, разрыв сосудов, особенно сосудов головного мозга, сужение и со временем закупорка сосудов, инфаркт, сердечная недостаточность, инсульт (в виде изменения зрения и речи, головокружения, слабости и резкого падения артериального давления или временный односторонний паралич) тела), оно также поражает почки и вызывает хроническую почечную недостаточность.

Наиболее распространенные причины, по которым артериальная гипертензия не улучшается:

- Несоблюдение инструкций по лечению
- Увеличение потребления соли, что приводит к ухудшению высокого кровяного давления.

Сочетание повышенного артериального давления с другими факторами создает более разрушительное действие на сосуды организма; К этим факторам относятся:

- Психическое и психологическое напряжение
- Нарушение липидного обмена в крови в виде высокого уровня холестерина и триглицеридов
- Малоподвижность и ожирение
- Сахарная болезнь (диабет)

Чтобы предотвратить и контролировать артериальную гипертензию, помните следующее:

- Ежедневно проверяйте свое артериальное давление.
- Продолжайте принимать лекарства даже после полного выздоровления и избегайте прекращения приема лекарств (без заключения врача).
- Не курите.
- Регулярно занимайтесь спортом на свежем воздухе.
- Сократите ежедневное потребление соли до менее 6 граммов в день и избегайте употребления соленых продуктов, таких как соленья, консервы, томатная паста и т. д.
- Попробуйте похудеть с помощью диеты и физических упражнений.
- Избегайте употребления жирного красного мяса, мозгов, сердца, потрохов, печени, сосисок, сосисок и промышленных гамбургеров.
- Ежедневно потребляйте много свежих овощей и фруктов.
- Избегайте длительного стояния.
- Избегайте купания в горячей воде.

Способы связи

Узкоспециализированная офтальмологическая больница «Нур»

ИРИ, г.Тегеран, улица Валиаср, над ул.
Зафаром, бульвар Эсфандиар, № 96.
0098-21-82400

Инстаграм: [noor.eyehospital](#)

www.noorvision.com

hospital.noorvision.com

Узкоспециализированная офтальмологическая больница «Нур Альборз»

ИРИ, г. Джаханшахр, площадь Хелаль
Ахмар, глазная больница Нур,
0098-26-35800-1810

Инстаграм: [noor.alborz.eyehospital](#)

alborz.noorvision.com

Узкоспециализированная офтальмологическая клиника «Нур Мотahari»

ИРИ, г. Тегеран, ул. Мотahari, после
перекрёстка Сохраварди, ул. Шахид
Юсефиан, № 121.

0098-21-42313

Инстаграм: [noor.motahari.eyeclinik](#)

motahari.noorvision.com

Способы связи

Узкоспециализированная офтальмологическая клиника «Нур Рэй»

ИРИ, г. Шахрерэй, ул. Федаиян Ислам джонуб, между тремя путями Пол Си ман и бульваром Шахид Карими, № 425,
+98-21-34219

Инстаграм: [noor.rey.eyeclinic](#)
rey.noorvision.com

Поликлиника «Нур Ираниян»

Оман, Маскат, город Султан Кабус, улица 1947,
дом 2538.

+968 22648800

+968 94692929

Инстаграм: [noor.iranian.polyclinic](#)
www.noorvision.om