⇐ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید.(با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)

⇐ فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

⇐ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

⇐ دارو های ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید.

⇐ داروها، فشارخون بالارا درمان نمی‌کنند، بلکه آن را کنترل می‌نمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

⇐ جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.

⇐ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.

⇐ سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام،شلوغ و یا جاهایی که فکر میکنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب ورزید.

⇐ در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید.

علایم هشداردهنده:

در صورت بروز علایمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، دردقفسه سینه و تاری دید سریعاً با اورژانس تماس گرفته یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

https://www.mayoclinic.org/

SCAN ME

برای دسترسی به محتوای فایل، بارکد را با تلفن همراه خود می توانید اسکن نمایید و به آدرس مربوطه بروید.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:
تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش سی سی یو: ۱۳۰۰

Bohlool Hospital

فشارخون بالا

کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار سی سی یو

واحد آموزش سلامت—بازنگری چهارم

تعریف فشارخون:

فشار خون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگ‌ها اعمال می‌کند. هر بار که قلب می‌تپد، خون را به درون شریان‌ها تلمبه می‌کند و این باعث ایجاد فشار خون می شود.

منظور از فشار خون بالا چیست؟

بطور کلی فشار خون ۸۰ / ۱۲۰ میزان فشار خون طبیعی و فشار خون بالاتر از ۹۰ / ۱۴۰ برای بالغین غیر طبیعی محسوب می شود و در نتیجهٔ آن خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی افزایش پیدا می کند.

علایم شایع:

معمولا فشارخون بالا علامتی ندارد و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین است. علایمی که ممکن است دیده شود عبارتند از:

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی
- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
- سرفه خونی، خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید

عوارض فشارخون :

سکته مغزی ، حمله قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات بینایی

چند توصیه غذایی

⇐ از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شدهٔ کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند، استفاده نمایید.

⇐ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.

⇐ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.

⇐ مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید. بخصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.(در صورتی که دیابت نیز دارید با پزشک خود مشورت کنید)

⇐ مصرف مواد غذایی دارای پتاسیم، منیزیم و فیبر می تواند به کنترل فشار خون کمک کنند.

⇐ میوه ها و سبزیجات، آجیل، دانه ها و مغزها، حبوبات، گوشت بدون چربی و مرغ منابع خوبی از مواد غذایی مناسب برای کنترل فشار خون بالا هستند.

⇐ از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه‌ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیارشور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.

توصیه های خود مراقبتی:

⇐ از استعمال دخانیات جداً بپرهیزید.

⇐ چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.

⇐ حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.

⇐ ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.

⇐ سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.

⇐ قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید.

⇐ در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.