



Bohlool Hospital

خودمراقبتی در فشار خون

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

۹- مصرف داروها:

داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید.

به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید.

تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است



علایم هشدار دهنده:

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، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً با اورژانس تماس گرفته یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: راهنمای خودمراقبتی در فشارخون معاونت بهداشتی

برونر سودارث

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۱۸۸-۱۱۶۶



جهت دریافت فایل و

فیلم آموزشی، بارکد را

با تلفن همراه خود

اسکن نمایید.



۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند.

در حالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید.

۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. افکار منفی را از خود دور کنید.

روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.

هر چند ماه فشار را کنترل کنید.

۸- از طب مکمل هم سود ببرید.

بعضی از روش ها که بعنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز در کنترل فشارخون مفید هستند.

مانند استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر که در کنترل فشارخون می تواند موثر باشد.

ولی تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی بوجود می آورد.

لذا قبل از استفاده از طب مکمل با پزشک خود مشورت کنید.



فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود.

هر دو عدد مهم هستند.

عدد اول، عدد بزرگ تر (فشار سیستولیک نامیده می شود) و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند.

عدد دوم، فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است. علائم پرفشاری خون ممکن است با سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب خود را نشان دهد.

خیلی از افراد هم بدون علامت هستند ولی فشارخونشان بالاست.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش پر فشاری خون	۱۲۰-۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۶۰ و بالاتر	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر برای پر فشاری خون کدامند؟

سن: هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است.

سنین میانسالی پر فشاری خون در آقایان شایعتر است.

خانمها بعد از یائسگی بیشتر است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پر فشاری خون دارند بیشتر است

مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

عدم فعالیت فیزیکی: فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی می شود.

سیگار / تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

غذاهای پر نمک: خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلول های بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه

کمبود ویتامین D با تاثیری که بر روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشار تاثیر بگذارد.

برخی شرایط مزمن:

بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پر فشاری خون همراه است.



استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند.

بعضی افراد با خوردن بیشتر، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

اقدامات موثر برای پیشگیری و کنترل فشارخون چیست؟

۱- غذای سالم بخورید.

تلاش کنید در سبذ غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید.

این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند.

از چربی های اشباع شده (روغنهای جامد) پرهیز کنید.

سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید.

کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید.

نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید.

از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید.

از خوردن لپته ترشی، که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید.

سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.

