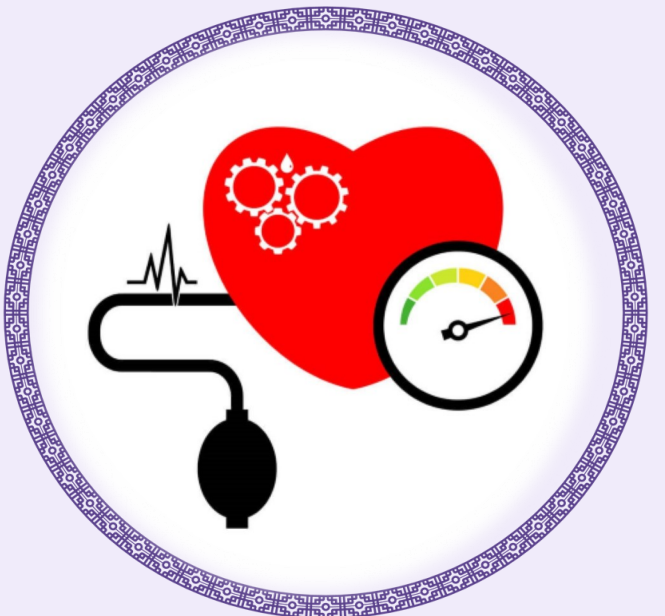


## فشار خون بالا



کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

### 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.

منبع: پرستاری پرونر-سودارت

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴

شماره داخلی ۱۱۸۱ - ۱۳۰۰

آدرس وبسایت:

Www.bohlool.gmu.ac.ir

جهت دریافت فایل و فیلم آموزشی ، بارکد را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.



- ◀ دارو های ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید.
- ◀ داروها، فشارخون بالا را درمان نمی کنند، بلکه آن را کنترل می نمایند. 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 می کند اجتناب ورزید.
- ◀ در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید.
- ◀ هرم غذایی رژیم مدیترانه ای را مدنظر قرار دهید.
- ◀ در رژیم غذایی مدیترانه ای میزان زیادی از منابع پتاسیم استفاده میشود، در نتیجه منجر به کاهش فشار خون در مبتلایان به پرفشاری خون میگردد.
- ◀ رژیم غذایی مدیترانه ای باعث کاهش سرطان و دیابت و کاهش بیماریهای قلبی عروقی نیز می شود .
- ◀ هرم غذایی رژیم مدیترانه ای را در تصویر می بینید.



فعالیت بدنی مناسب و کافی داشته باشید.

## تعریف فشار خون:

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 می‌شود.

## 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 می‌شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش پیدا می‌کند.

## علائم شایع:

معمولاً فشارخون بالا علامتی ندارد و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین است. علائمی 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 فشار خون:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات بینایی

## چند توصیه غذایی

◀ از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده 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 میوه‌ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید. بخصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه‌های خشک مثل آلو و کشمش. (در صورتی که دیابت نیز دارید با پزشک خود مشورت کنید)

◀ مصرف مواد غذایی دارای پتاسیم، منیزیم و فیبر می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کنند.

◀ میوه‌ها و سبزیجات، آجیل، دانه‌ها و مغزها، حبوبات، گوشت بدون چربی و مرغ منابع خوبی از مواد غذایی مناسب برای کنترل فشار خون بالا هستند.

◀ از مصرف گوشت‌های 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.



## توصیه‌های 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.

◀ 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.

## دستیابی به فشار خون طبیعی با:

