



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

فشار خون بالا

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تائیدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۴

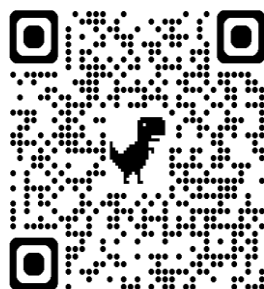
علائم هشدار دهنده:

• در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب، کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً با اورژانس تماس گرفته یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: پرستاری برونر - سودارث

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی ۱۴۴۶



جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید.

- داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید.
- داروها، فشارخون بالا را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش مانند (قدم زدن) را انجام دهید.
- چنانچه عصبانی شدید، چند نفس عمیق 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 ناآرام و شلوغ و یا جاهای دیگر که فکر میکنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.
- در هر حال سر زنده به زندگی خود ادامه دهید و شاداب باشید.
- هرم غذایی رژیم مدیترانه ای را مد نظر قرار دهید.
- در رژیم غذایی مدیترانه ای میزان زیادی پتاسیم استفاده می شود، در نتیجه منجر به کاهش فشارخون در مبتلایان به پرفشاری خون میگردد.
- رژیم غذایی مدیترانه ای باعث کاهش سرطان، 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 رگ ها اعمال می کند. هر بار که قلب می تپد، خون را به درون شریان ها تلمبه می کند و این باعث ایجاد فشار خون می شود.

منظور از فشار خون بالا چیست :

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

علائم شایع :

معمولا فشار خون 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 مورمور 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 ی 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.
- به جای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره فاز روغن های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرطی که خود تهیه کرده باشید افزایش دهید. بخصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مانند آلو و کشمش (در صورتی که دیابت نیز دارید با پزشک خود مشورت نمایید)
- 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 خامه ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.

توصیه ها خورماقتی:

- از استعمال دخانیات جدا 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 فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضا خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- قرار ملاقات خود با پزشک را فراموش نکنید.
- در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم ان را کاهش دهید.
- فشارخون وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- داروهای خود را بموقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش ان بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری نمایید.

