



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

خودمراقبتی در فشارخون

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

۹. مصرف داروها:

داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا اینکه 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 فشارخون شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.



فعالیت بدنی مناسب و کافی داشته باشید.

علائم هشداردهنده:

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

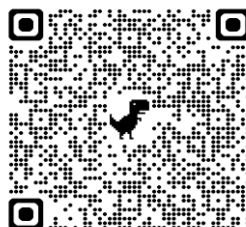
منبع: راهنمای خودمراقبتی در فشارخون معاونت بهداشتی

برونر سودارت

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی: ۱۴۴۶



۴. فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

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

۵. سیگار نکشید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را بشدت تهدید می کند. در حالی که میدانید سیگار یک کشنده بی صداست. سزاوار نیست خانواده را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بدن 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. فشارخون خود را به طور دوره ای کنترل نمایید.

هرچند ماه فشار را کنترل نمایید.

۸. از طب مکمل هم سود ببرید.

بعضی از روش ها که بعنوان طب مکمل از آنیاد می شود نیز در کنترل فشار خون مفید هستند. مانند استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر که در کنترل فشار خون می توانند موثر باشد. ولی تداخل سیر با بعضی داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی بوجود می آورد.



فشارخون نیرویی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دوعدد بیان می شود. هر دوعدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگتر (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 (با زمان پذیرش خون بداخل قلب است) علائم پرفشاری خون ممکن است با سردرد، سرگیجه، خونریزیخونریزی از بینی یا تپش قلب خد رانشان دهد. خیلی از افراد هم بدون علامت هستند ولی فشار خونشان بالاست.

درجه بندی فشار خون	فشارسیستولی	فشاردیاستولی
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش پرفشاری خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۷۰
پرفشاری خون در مرحله ۱	۱۵۹-۱۴۰	۹۹-۹۰
پرفشاری خون در مرحله ۲	۱۶۰ و بالاتر	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند؟

سن: هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در سنین میانسالی پرفشاری خون در آقایان شایعتر است. خانمها بعدیائسگی بیشتر است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پرفشاری خون دارند بیشتر است.

مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن فشارخون می شود.

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

عدم فعالیت فیزیکی: فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولا نسبت به فرد فعال تعدادضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی است **سیگار/تنباکو:** سیگار نه تنها فشار خون را سریع بالا می برد، بلکه مواد شیمیایی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را بشدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

غذاهای پر نمک: خوردن غذاهای 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 د در تغذیه: کمبود ویتامین د با تاثیر می بر روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشار تاثیر می گذارد

برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پرفشاری خون را افزایش می دهندگاهی هم در بارداری در خانمها با پرفشاری خون همراه است.



استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشارخون 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 فشار خون 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، 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، زردآلو، سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالایی دارند.

۲. نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده کمتر استفاده کنید.

از خوردن لیته ترشی، که نمک بدان افزوده شده است اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید

۳. وزن خود را در حد طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید، فشارخون شما را پایین میاورد.

