



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آرم

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

فشار خون بالا

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تائیدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش سی سی یو

کدسند: ۱۰۰۰۰/ EH-MN/Pat Edu Pam

علائم هشدار دهنده:

- در صورت بروز علایمی 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 واین 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 ودر 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. علایمی که ممکن است دیده شود عبارتند از:

- سردرد، خواب آلودگی ،گیجی
- کمر ختی ومور مور شدن دستها وپاها
- 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 وماهی که چربی اشباع شده ی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند ،استفاده نمایید.
- سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید ویا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.
- به جای استفاده از روغن نباتی جامد ،روغن حیوانی ودنبه وکره فاز روغن های مایع مانند آفتاب گردان وزیتون استفاده نمایید.
- مصرف میوه ها وآب آنها را (به شرطی که خود تهیه کرده باشید افزایش دهید.بخصوص :زردآلو ،موز،طالبی ،آلوزرد ،میوه های خشک مانند آلو وکشمش (در صورتی که دیابت نیز دارید با پزشک خود مشورت نمایید)
- میوه ها وسبزیجات ،آجیل ،دانه ها ومغزها ،حبوبات ،گوشت بدون چربی ومرغ منابع خوبی از مواد غذایی مناسب برای کنترل فشار خون بالا هستند.
- از مصرف گوشت های دودی ونمک سود،ماهی کنسرو شده ،آجیل شور ،سوسیس وکالباس ،شیرینی خامه ای ،رب گوجه فرنگی ،زیتون شور ،خیار شور وکلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.

توصیه ها خومراقبتی:

- از استعمال دخانیات جدا بپرهیزید.
- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب وورزش منظم کاهش دهید.
- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی ،دوچرخه سواری وشنا داشته باشید.
- ورزش را در حد تحمل انجام دهید وقبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید
- سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده ویکی 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 وورزش منظم ان را کاهش دهید.
- فشارخون وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- داروهای خود را بموقع مصرف نمایید واز قطع ،کاهش یا افزایش ان بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری نمایید.

