

فشار خون بالا چیست ؟

این بیماری از شایع ترین و کشنده ترین بیماریهای قرن حاضر است 0

در ایران بعد از تصادفات بیشترین آمار مرگ و میر در رابطه با فشار خون بالاست 0

بیماری اصولاً "فاقد علامت" بوده و زمانی شناسایی می شود که یکی از عوارض آن مثل نارسایی قلبی بروز می کند 0

این بیماری را کشنده ی آرام توصیف می کند 0

این بیماری به افزایش مداوم و همیشگی فشار خون به میزان 140/90 یا بالاتر در افراد جوان و 160/90 میلیمتر جیوه و یا بالاتر در افراد مسن گفته می شود 0

لذا اگر مبتلابه فشار خون هستید :

1- در صورت امکان هر روز فشار خون خود را اندازه گیری کنید .

2- مراجعات به پزشک رادر فواصل منظم فراموش نکنید

3- داروهایتان را با رعایت فواصل منظم و به طور صحیح مصرف کنید

4- از خود درمانی و یا قطع خود سرانه دارو پرهیزید
5- اگر به هر دلیل دیگری به پزشک مراجعه کردید 0 به وی اطلاع دهید که مبتلا به فشارخون هستید ، زیرا داروهای زیادی بر فشارخون تاثیر دارند 0

6- رژیم غذایی با محدودیت چربی و به خصوص نمک را رعایت کنید 0

7- از مصرف الکل و به خصوص دخانیات دوری کنید 0
8- از روش مناسب پیشگیری از بار داری با نظر متخصص و با توجه به بیماری فشار خون انتخاب کنید 0
9- در صورتیکه اضافه وزن دارید با مراجعه به متخصص تغذیه و تحت نظر پزشک معالج وزن خود را کنترل کنید 0

10- در کنترل احساسات و هیجانات و دوری از استرس و فشارهای روانی کوشا باشید.

توصیه میشود :

علاوه بر محدودیت استفاده از نمک در طبخ غذا ، هرگز نمکدان را سر سفره غذا نیاورید 0
از مصرف غذاهای پر نمک مثل سوسیس ، کالباس ، پنیر شور و سس های تجاری پرهیزید 0

به جای استفاده از چاشنی های تجاری ، از سبزیجات تازه مثل جعفری ، شوید ، سیر و ریحان برای طعم دادن به مرغ و یا مثلاً "آویشن برای گوشت استفاده کنید.



کنسرو مصرف نکنید. زیرا معمولاً "شور و نا مناسب برای رژیم غذایی شماست 0

وزن خود را تدریجاً "کم کنید (مثلاً "حدود 5کیلو گرم در عرض 6ماه)

از همین امروز ورزش کردن را شروع کنید و به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید 0 ولی خود را خسته نکنید.

در منزل از مشاجرات خانوادگی پرهیز کنید آرامش خود را حفظ کنید 3تا4 نفس عمیق بکشید.
شکلات ، قهوه و نو شابه های حاوی کولا مناسب نیستند در عوض مصرف میوه برای شما مفید است.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان ایت ا... بروجردی شهرستان بروجرد

آنچه باید در مورد فشار خون بالا بدانیم



k0298767 www.fotosearch.com

واحد آموزش

در آخر به یاد داشته باشیم فشار خون بالا بیماری خطرناکی است ، ولی قابل کنترل .

(با رعایت عوامل خطر آن را کنترل کنیم)



منبع: پرستاری بیماریهای قلبی و عروقی برونر

در آخر به یاد داشته باشیم
فشار خون بالا بیماری خطرناکی است .
که با رعایت نکات فوق قابل کنترل است .
عوامل موثر در ایجاد فشار خون :
الف) عوامل غیر قابل کنترل :

- ارث
- نژاد
- جنس (در مردان شایعتر است ولی بعد
از یائسگی در هر دو جنس یکسان است)
- سن بالا

ب) عوامل قابل کنترل :

- چاقی
- مصرف الکل
- مصرف نمک زیاد
- استعمال دخانیات
- داروهای ضدبارداری خوراکی
- اضطراب و عصبانیت
- عدم تحرک