



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
شبهه بهداشت و درمان شهرستان شیروان
بیمارستان امام خمینی (ره)

فشار خون



واحد آموزش

اردیبهشت ۱۴۰۳

کد سند: p-mn-039

- از مصرف گوشت‌های چرب، پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.

- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره از روغن‌های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده نمایید.

- مصرف سیر چه به صورت تازه و یا ترشی بدون نمک بسیار مفید است.

مراجع محترم:

در صورت داشتن فشارخون

داروهای خود را به موقع مصرف

نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش

آن بدون مشورت با پزشک جدا

خودداری نمایید.

یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

کلاس‌ها، کتاب‌ها و لوح‌های فشرده هم هستند که می‌توانند بسیار موثر باشند.

۷- فشار خون خود را به طور دوره‌ای کنترل کنید:
در سن میانسالی اگر فشار خون بالا نباشد هر دو سال اقدام به اندازه‌گیری فشار خون کنید. از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذائی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار را کنترل کنید.

سعی کنید زیاد عصبانی نشوید
و به خود مسلط باشید. چنانچه
عصبانی شدید چند نفس آرام
بکشید و به خود یادآور شوید
که سلامتی مهمتر است

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگهای خونی وارد می کند. وجود فشار خون در بدن برای به گردش درآوردن خون در رگها لازم و ضروری است و بدون آن نمی توان زندگی کرد.

فشار خون بالا:

بیماری فشار خون بالا را به نام قاتل بی سرو صدا (خاموش) می شناسیم، چرا که کاملا بی سرو صدا و همچون موربانه اعضاء اصلی بدن را نابود می کند در حالیکه بیمار احساس سلامتی می کند و هیچ اطلاعی از بیماری خود ندارد.

زمانی که فشار خون بالاتر از حد طبیعی باشد، قلب برای رساندن خون به همه نقاط بدن مجبور است بیشتر و سخت تر کار کند و اگر این عارضه درمان نشود ممکن است فرد سلامت اندام های حیاتی نظیر قلب، کلیه، چشم و مغز خود را از دست بدهد .

علائم فشار خون بالا:

فشار خون بالا معمولا تا مراحل انتهایی بدون علامت است. گاهی اوقات که فشار خون فرد به طور بحرانی بالا می رود علائم زیر دیده می شوند:

سر درد، خواب آلودگی، گیجی، کرختی و مور مور شدن دست ها و پاها، خونریزی از بینی، تنگی نفس شدید .

برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون تاثیرگذار باشد تغییر سبک زندگی است. چه فشار خون طبیعی داشته باشید چه فشار خون شما بالا باشد، چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر، در هر حال باید با تغییر سبک زندگی ننگارید ارزشمندترین سرمایه ز ندگی شما که سلامتی است آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید.

۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها ،سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی ها اشباع شده پرهیز کنید.

سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش ، زردآلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز،طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خون کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذائی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن

ترشچجات که نمک به آن افزوده شده است اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگه دارید.

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر ۲/۵ کیلو ،وزن کم کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پائین آورد و وزن شما را تحت کنترل درآورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی منظم و با شدت را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید:

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند و شما فقط به خودتان تعلق ندارید شما متعلق به یک خانواده هستید که شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنندو ارزش قائلند. در حالیکه می دانیدسیگار یک کشنده بی صدا است، سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به مصرف سیگار ترجیح دهید. پس فعلاانه سعی کنید از راهنمائی های پرستاران و پزشکان برای ترک سیگار استفاده کنید.

۶-استرس را مدیریت کنید:

تا جائی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روشهائی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیرگذار باشند. در کنار این ها،