

کنترل فشار خون با آموزش رفتارهای خود

مراقبتی

نتایج یک مطالعه نشان میدهد یکی از روشهایی که می تواند کنترل فشار خون را بهبود ببخشد. آموزش رفتارهای خود مراقبتی و دخالت بیماران در مراقبت از خود است. فشار خون بالا یکی از بیماری های غیر واگیر است که به یک چالش مهم بهداشتی عمومی و کوتاه شدن طول عمر بسیاری از مردم در سطح جهان تبدیل شده است.

فشار خون بالا اولین و شایع ترین عامل خطر بیماری های قلبی عروقی و سکتة مغزی و بیماری کلیوی و تخریب شبکه چشم است. و به عنوان یکی از عوامل اصلی مرگ و میر است.

فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

۱. سن و نژاد

۲. اضافه وزن و کم تحرکی

۳. سابقه خانوادگی و استعمال دخانیات و الکل

۴. مصرف بیش از اندازه سدیم و مصرف کمتر از اندازه پتاسیم

اگر فشار خونتان بالاست ۵ توصیه برایتان

داریم:

۱. ورزش و فعالیت بدنی

۲. غذا و تغذیه سالم

۳. کنترل وزن

۴. چکاپ های دوره ای

۵. دارو درمانی طبق تجویز پزشک

علائم فشار خون:

۱. تاری دید

۲. خون دماغ

۳. سردرد و سرگیجه

۴. درد شکم و ورم پا

۵. احساس درد قفسه سینه

۶. ناهماهنگی ضربان قلب

۷. تنگی نفس و خستگی زود رس

مهم ترین عوارض فشار خون

سکتة مغزی. آسیب مغزی ناشی از افزایش

ناگهانی و شدید خون و احساس گیجی و کاهش

سطح هوشیاری. سردرد.

و کاهش سطح هوشیاری. سردرد و تشنج

سکتة قلبی آسیب قلبی ناشی از افزایش

تدریجی و مداوم فشار خون و نارسایی قلبی

آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم

فشار خون و نارسایی مزمن کلیه

از دست خودمان چه کمکی بر می آید؟

تغذیه سالم در رسیدن وزن ایده آل واز استرس

بکاهد و فشار خون را در منزل اندازه بگیرد

و داروهایمان را درست مصرف کنیم و به طور

مرتب نزد پزشک برود

بخور نخورهای فشار خون

برخی از مواد غذایی می توانند به طور

طبیعی فشارخون را پایین بیاورند

کرفس

چای سبز و سویا و لیمو ترش

پیاز و سیر و گوجه فرنگی

گلآبی و خرما

تره فرنگی و زیتون و برگ زیتون

مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان

دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها

از نظر پزشک خود نیز استفاده شود

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
گیلان



واحد آموزش سلامت
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر
۱۴۰۰

نکات قابل توجه برای شما بیمار محترم :

۱. ورزش و فعالیت بدنی را حتما در سبک زندگی خود در نظر بگیرید.

۲. غذا و تغذیه سالم داشته باشید.

۳. وزن تان را با توجه به نمایه توده بدنی در محدوده طبیعی حفظ کنید و در صورت اضافه وزن و چاقی حتما به متخصص تغذیه مراجعه نمایید.

۴. چکاب های دوره ای جهت کنترل فشار خون انجام دهید.

۵. در صورت ابتلا به فشار خون و تجویز قرص حتما در ساعت معین و منظم مصرف نمایید.

منبع : سازمان بهداشت جهانی

شماره تلفن بیمارستان ۴۱۳۲۵۵۲۱

تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشار

خون ضروری است

موز و آناناس هلو و انگور و زرد آلو و آلو و انجیر

وسیب زمینی و سیب و بروکلی و کدو سبز و قارچ

و اندازه سبزیجات و حبوبات و گوجه فرنگی از

منابع خوب پتاسیم هستند

محصولات لبنی

شیر و ماست و پنیر کلسیم فراوانی دارند

و ویتامین های گوناگونی در آن ها وجود دارد اما

باید سراغ انواع کم نمک و کم چرب آنها بروید

از بین گوشت ها ماهی بهترین است

نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه

و چایی و نوشابه ها باعث افزایش فشار خون می

شوند و در حد اعتدال مصرف شود و به جای آنها

از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ کم

نمک استفاده کنید