



آشنایی با فشار خون بالا



واحد آموزش سلامت

کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

۱۴۰۴

چگونه از خودم مراقبت کنم؟

اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید این نکات در کنترل فشار خون شما اهمیت دارد

- ♦ عادات زندگی خود را در جهت پایین آوردن فشار خون خود تغییر دهید
- ♦ رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.
- ♦ سیگار را ترک کنید
- ♦ هر روز فشار خونتان را اندازه بگیرید. توجه داشته باشید که دستگاههای دیجیتالی که به مچ دست بسته میشوند در اندازه گیری فشار خون قابل اطمینان نیستند و باید با دستگاههای دارای بازوبند جایگزین شوند
- ♦ داروهای تجویز شده را دقیق مصرف کنید.
- ♦ فعالیت سبک و منظم داشته باشید
- ♦ با پزشک در ارتباط باشید
- ♦ محیط زندگی خود را تا حد ممکن آرام کنید و در محیطهای شلوغ و پر تنش شرکت نکنید.

منبع : برونر سودارث قلب و عروق ترجمه دکتر سید مسلم مهدوی شهری ۲۰۱۸

آدرس :

بیمارستان غدیر سیاهکل

شماره تماس : ۰۱۳۴۱۳۲۵۵۲۱

نکات قابل توجه برای شما مدد جوی محترم:

- ۱- حتما داروهای تجویز شده را در زمان مناسب خود مصرف نمایید
- ۲- به طور منظم و دوره ای فشارخون خود را کنترل نموده و ثبت نمایید

در صورتی که پیاده روی برایتان توصیه شده قسمتی از مسیر روزانه تا محل کار را پیاده طی کنید.

داروهای ضد فشار خون:

اگر توصیه های بالا فشار خون شما را به حد کافی پایین نیاورد، پزشک برای شما درمان دارویی را در نظر میگیرد. انواع مختلفی از داروها برای کاهش فشار خون کاربرد دارند که از راههای متفاوتی اثر میکنند. خیلی از افراد برای درمان فشار خون به بیش از دو نوع دارو نیاز دارند.

اگر تحت درمان دارویی قرار گرفتید به این نکته ها توجه کنید:

- ♦ داروها را به صورت منظم و به صورتی که به شما دستور داده اند مصرف کنید . مصرف نامنظم و قطع ناگهانی یا تغییر مقدار دارو و خطر نوسانات شدید فشارخون را به همراه دارد.
- ♦ اگر دارو برای شما مشکلاتی به دنبال دارد به پزشک خود اطلاع دهید.
- ♦ به طور مرتب با یک مرکز درمانی برای کنترل فشار خونتان در ارتباط باشید و برنامه های درمانی خود را پیگیری کنید و نوبت ویزیت پزشک را فراموش نکنید
- ♦ در مورد اثرات داروها و عوارض جانبی آنها لازم را از پزشک دریافت کنید

روشهای کنترل فشار خون:

کاهش وزن:

کم کردن وزنتان باید تنها با نظر متخصص و با روشهای علمی انجام شود. اصلاح رژیم غذایی برای کاهش وزن باید تحت نظر متخصص تغذیه صورت بگیرد. حذف قسمتی از وعده های غذایی به طور خودسرانه نه تنها روش مناسبی برای کاهش وزن نیست، بلکه ممکن است سبب سوتغذیه و مشکلاتی مثل کمبود ویتامین و عوارض ناشی از آن شود



رژیم غذایی:

برای جلوگیری از افزایش فشار خون بهتر است رژیم غذایی کاملی تحت نظر کارشناس تغذیه برای خود فراهم کنید



این رژیم معمولاً شامل غذاهای کم چربی و کم کلسترول است که گوشت قرمز در آن به مقدار کم وجود دارد. مقدار حبوبات، مغزها (مثل مغز گردو، فندق،...) و گوشت مرغ و ماهی در این رژیم را کارشناس تغذیه تعیین میکند.

سبزی و میوه و فراورده های لبنی کم چرب هم در غذای شما باید به مقدار بیشتری وجود داشته باشد. مصرف نمک بر افزایش فشار خون تاثیر دارد. رژیم غذایی شما باید کم نمک باشد تا فشار خونتان را بالا نرود. غذاهای آماده و کنسروها مقدار زیادی نمک دارد قبل از مصرف کنسروها برچسب روی آنها را بخوانید و غذاهای شور را از رژیم خود حذف کنید.

ترک سیگار:

مصرف سیگار و دخانیات باعث تحریک فعالیت قلب و افزایش تعداد ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون میشود بنابراین با کاهش مصرف سیگار و ترک آن میتوانید فشار خون خود را پایین بیاوید.



ورزش

ورزش سبک و فعالیت منظم تحت نظر پزشک میتواند سبب پایین آمدن فشار خون شود. ورزشهای وزنه ای و سنگین (بخصوص بدنسازی) بالعکس میتواند باعث بالا رفتن فشار خون شوند.

نوع و میزان فعالیت روزانه شما را پزشک با توجه به وضعیت بدن و فشار خونتان تعیین کنید. میزان فعالیت شما ۳۰ دقیقه در روز و حداقل ۵ بار در هفته تعیین شود. بهترین پیاده روی تند است اما دوچرخه سواری و یا شنا هم با نظر پزشک معالج میتواند جایگزین باشد. توجه داشته باشید که فعالیتهای شما نباید بیشتر از میزان تحملتان باشد.

ورزش و فعالیت بدنی اگر به طور مرتب و به روش صحیح انجام گیرد در کنترل فشار خون و حفظ تعادل آن موثر خواهد بود گاهی لازم است در روش زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید مثلاً

