

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی هست خون به رگ هایه خونی وارد میکند این فشار ،خون را از مغز به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها،معدة و... می رساند.

فشار خون بالا چیست؟

وقتی فشار خون سیستول ۱۴۰ یا فشار خون دیاستول ۹۰ باشد فرد به بیماری فشار خون مبتلا می باشد زمانی تایید میشود چندین بار فشار خون فرد بالا باشد.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است هیچ علامت از فشار خون نداشته باشد .پر فشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی -پاره شدن رگ های مغزی سکتة و نارسایی کلیه -نا بینایی-نامنظمی قلبو نارسایی قلبی می شود .

عوامل موثر در افزایش فشار خون:

-التهاب عروق-استرس-مصرف الکل-اضافه وزن

-برایه جلوگیری از ابتلا به فشار خونو کنترل فشار خون به توصیه هایه زیر توجه کنید :

اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید -از مصرف مشروبات الکلی پر هیز کنید.

-ترک سیگار

-افراد سالم قشار خون خود را حداقل سالی یکبار اندازه گیری نمایید

-با فرا گرفتن روش اندازه گیری فشار خون می توان از تغییرات ان به موقع با خبر شد و به پزشک مراجعه نمود

-از استرس بپرسید زیرا یک عامل بالا بردن فشار خون و بسیار سریع عمل می کند استرس و عصبانیت هست .

-هرروز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید برایه دقایقی چشم ها را روی

هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

یورزش هایه مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند بنابراین حداقل سه بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید .

توصیه هایی برای مصرف مواد غذایی مفید :

فیبر بیشتر مصرف شود فیبر در میوه سبزی ها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد .

-غذا هایی با حداقل چربی و ترانس انتخاب کنید .

-از غذا های سرخ شده -گوشت های پر

چرب کیک ها کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارند دوری کنید .

ورزش هایی مانندشنا ، دوچرخه سواری

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی گیلان
بیمارستان غدیر



فشار خون

واحد آموزش سلامت
کمیته آموزش بیمارستان غدیر
سال ۱۴۰۴

گیاهان دارویی مفید برای فشار خون

اویشن - دارچین - پیاز جعفری - سیر - زعفران -
گل گاو زبان -



منابع:

- پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث
۲۰۱۸
شماره تلفن بیمارستان: ۰۱۳۴۱۳۲۵۵۲۱
نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم:
۱.....
۲.....
۳.....

روغن کلزا استفاده نمایید .

کاهش سدیم دریافتی و فراورده های حاوی نمک و
نگه دارنده :

- محدودیت نمک دریافتی به کمتر از ۶ گرم در روز
برایه همگان و برای در مان پر فشاری کمتر از
۳.۵ گرم در روز مصرف شود. یک قاشق مربا خوری
نمک معادل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم می باشند.
-افزایش منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زرد
الو - پرتغال - کیوی - طالبی - موز - گوجه - لیمو -.....
-افزایش منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند:
لیمو - کیوی - سبزی های تیره رنگ - فلفل دلمه ای
-روزانه ۴۵ - ۳۰ دقیقه پیاده روی برای کاهش
فشار خون - عدس - لوبیا - و سایر حبوبات را بعنوان
پروتئین گیاهی سرشار از فیبر مصرف کنید.