



## خودمراقبتی در فشار خون بالا

کد رسانه: Plt-Shafa-111-010



تیم و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



- رژیم غذایی متعادل و سالم شامل انواع مواد غذایی مجاز داشته باشید و آن را در زمانهای خاص مثل ماه رمضان، ماه محرم، مهمانی، عروسی، عزا، ایام عید و ... تغییر ندهید.
- مصرف تخم مرغ را به حداکثر هفته ای ۳ عدد (البته زرده تخم مرغ) محدود کنید.
- مصرف غذاهای آماده و کنسروی را با توجه به بالا بودن میزان نمک و چربی آنها محدود کنید...
- نیاز روزانه بدن به سدیم ۲۰۰ میلی گرم است، میزان نیاز در مصرف نمک اگر سن شما ۵۰ سال و بیشتر است و یا به فشارخون، دیابت و یا نارسائی مزمن کلیه مبتلا هستید، کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز می باشد (سایر افراد باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم نمک در روز مصرف کنند یعنی معادل یک قاشق چایخوری).
- مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات کم چرب بیشتر مصرف کنید.
- مواد غذایی حاوی پتاسیم مثل اسفناج، موز، عدس، انار، لوبیا سفید، خرمای خشک بیشتر مصرف کنید.

### علائم هشدار:

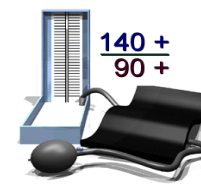
اگر دچار سردرد، خواب آلودگی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییرات بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی بطور ناگهانی از بینی یا فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ شدید با پزشک خود مشورت یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

- از تغییر وضعیت ناگهانی بدن پرهیز کنید، بهتر است ابتدا بعد از بیدار شدن از خواب کمی بنشینید و سپس به آرامی بلند شوید و پس از چند لحظه حرکت کنید.
- حداقل نیم ساعت در روز و در اکثر روزهای هفته حرکات ورزشی مثل قدم زدن تند انجام دهید.
- برای کاهش استرس نفس آرام و عمیق بکشید.
- مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و به جای آن از گوشت سفید مثل ماهی و مرغ استفاده کنید.
- ادویه، آبلیمو، سرکه و ... را برای بامزه کردن غذا جایگزین نمک کنید.
- مصرف چربی و مواد غذایی سرخ کرده را محدود کرده و به جای آن مواد غذایی آب پز، بخارپز و یا کبابی مصرف کنید.
- مواد غذایی را به شکل اولیه به جای شکل فراوری شده آن مصرف کنید مثلاً مصرف سیر به جای سیرترشی و یا کلم به جای کلم ترشی و یا پسته خام به جای پسته بوداده و یا زیتون خام به جای زیتون خوابانده شده در آب نمک و یا گوجه فرنگی به جای رب گوجه فرنگی و یا ماهی تازه به جای ماهی دودی و نمک سوده شده.
- سیر اثر کاهنده بر فشار خون دارد و برای افراد مبتلا به فشار خون در کنار سایر درمان های طبیعی می تواند مفید باشد
- منابع خوب فیبردار شامل غلات سبوس دار، سبزیجات و حبوبات را فراوان مصرف کنید.



## فشار خون به چه معنی است؟

فشارخون نیرویی است که خون بر دیواره رگ هایی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگتر) فشار سیستولیک نامیده می شود و مربوط به زمانی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می فرستد. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچکتر) و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب) است.



میزان فشار خون (برحسب میلی متر جیوه):

درجه بندی فشار خون	فشارخون سیستولی (برحسب میلی متر جیوه)	فشارخون دیاستولی (برحسب میلی متر جیوه)
میزان نرمال یا طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
قبل از مرحله افزایش فشارخون	۱۲۰ - ۱۳۹	۸۰ - ۸۹
فشارخون بالا مرحله یک	۱۴۰ - ۱۵۹	۹۰ - ۹۹
فشارخون بالا مرحله دو	بیشتر یا مساوی ۱۶۰	بیشتر یا مساوی ۱۰۰

## علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا به طور معمول هیچگونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد. فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.

## اثرات منفی فشار خون بالا بر بدن :

سکته مغزی، حمله قلبی، سختی و تصلب شرایین، آسیب چشم، آسیب کلیه

## روش های پیشگیری، کنترل و درمان پرفشاری خون:

تغییرات سالم در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم، ترک سیگار و مشروبات الکلی، کنترل استرس، محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می توانند به همان اندازه مصرف دارو، اثرات مفید داشته باشند. در بسیاری از افراد مصرف ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد. شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشار خون بالا موفق تر خواهد بود.

## توصیه های خودمراقبتی

### در فشار خون بالا

- فشارخون خود را منظم و بصورت هفتگی در خانه و یا ماهیانه در واحد بهداشتی درمانی کنترل و ثبت نموده و در مراجعه بعدی به پزشک خود نشان دهید.
- داروهای تجویز شده را مرتب و منظم طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- به خاطر داشته باشید که مصرف صحیح داروها، اهمیت فوق العاده ای دارد. قطع مصرف دارو فقط باید با نظر پزشک معالج شما صورت گیرد. همچنین عدم ادامه منظم درمان دارویی، شما را دچار عوارض بسیاری می کند.
- در هر مراجعه به پزشک همه داروهای مصرفی و یا نمونه داروهای خود را همراه داشته باشید.

- در صورتی که پس از مصرف دارو دچار مشکلاتی شده اید که فکر می کنید به خاطر مصرف دارو است حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- هرگز مصرف دارو را بدون نظر پزشک قطع، کم و یا زیاد نکنید.
- در سفر و مهمانی داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری درمان و کنترل وضعیت اعضاء حیاتی بطور منظم به پزشک خود مراجعه کنید.
- برای بررسی آسیب های قلبی، مغزی، کلیوی و چشمی حداقل سالی یک بار به متخصص مربوطه مراجعه نمایید.
- بررسی های آزمایشگاهی از نظر عملکرد کلیه، چربی خون، قندخون، پروتئین و یا آلبومین در ادرار و الکترولیتها و نوارقلب و یا عکس ریه و ... را یک یا دو بار در سال انجام دهید.
- وزن مناسب خود را از پرسنل بهداشتی یا پزشک تان سؤال کنید. و در صورتی که اضافه وزن دارید برای کاهش وزن خود با متخصص تغذیه مشورت نمایید.
- فشارخون باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ (میلیمتر جیوه) حفظ شود و در بیماران دیابتی و یا نارسائی کلیه و یا سابقه درد قلبی به کمتر از ۱۳۰/۸۰ (میلیمتر جیوه) رسانده شود.
- در سفر و مهمانی داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشید.
- مصرف دخانیات را ترک کنید.

