



خود مراقبتی در فشار خون بالا



واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: سارا محمد دوست

بهار ۱۴۰۲

نکته



چند نکته مهم:

داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید.

هر زمان سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید پرسید.

به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید.

تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.

استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی "نه" بگویید.

افکار منفی را از خود دور کنید.

تغییر سبک زندگی مشکل است. باید بدانید مشکل شما یک شب به وجود نیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبها باشید.

منابع:

-جانیس ال. هینکل، کری اچ. چیویر، پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث قلب و عروق، ترجمه: بهرام نژاد، فاطمه و دیگران، ویرایش: دهقان نیری، ناهید، تهران، نشر جامعه نگر، سالمی، ۱۴۰۰
-حاج طالبی، حسن و همکاران، آشنایی با روش های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، تهران، نشر گیسوم، ۱۳۹۹

موارد زیر را رعایت کنید:

از استعمال دخانیات جداً پرهیزید.

سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.

چنانچه وزن اضافی دارید، به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.

حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.

ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.

سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.



آیا می دانید فشار خون چیست؟

برای این که خون در سرخرگها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد، انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند، فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگهای بدن وارد می شود را فشارخون گویند. به طور کلی فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میزان فشارخون طبیعی است.

فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه بندی می شود و به حداقل دو بار فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰، فشارخون بالا گفته می شود.

عواملی که فرد را در معرض فشارخون

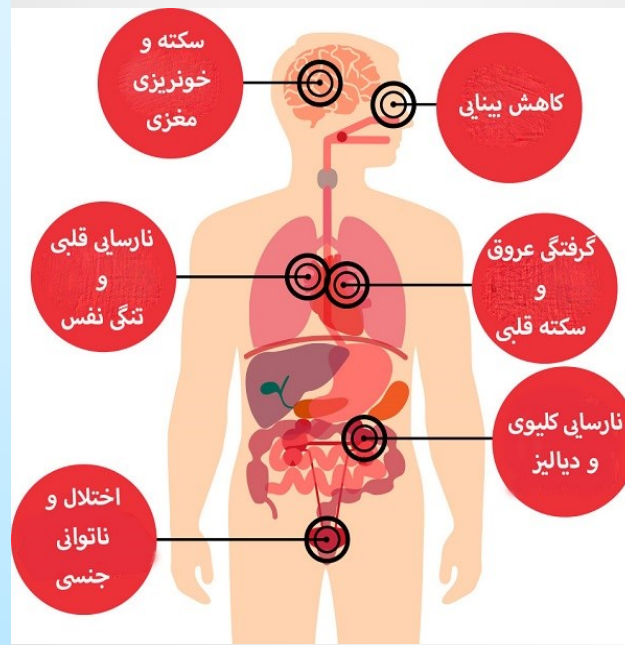
بالا قرار می دهد:

- ❖ چاقی، سیگار کشیدن، استرس
- ❖ سن بالای ۳۵ سال
- ❖ حاملگی
- ❖ مصرف قرص ضدبارداری
- ❖ وابستگی به الکل
- ❖ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
- ❖ کم تحرکی
- ❖ آرث

علائم فشار خون بالا



عوارض فشار خون بالا



چند توصیه غذایی:

◆ از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارد استفاده کنید.

◆ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه نمایید.

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

◆ مصرف میوه ها و سبزی و حبوبات را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

◆ از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیارشور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.

