



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک

پرفشاری خون



دفتر پرستاری

واحد آموزش به بیمار

دی ماه ۱۴۰۲

روابط عمومی بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک

• از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم مانند دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید. پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می کند. لوبیا، عدس، نخود، آب میوه، میوه جات تازه بویژه زردآلو، موز، گیلاس، طالبی، کیوی، انبه، شلیل، پرتغال، هلو، تمشک و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. دانه کنجد و سبزی های برگ سبز منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می کند.

• اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید حداقل سالی یکبار کنترل شود. اگر باردار هستید، مرتب برای انجام مراقبت های دوره بارداری به مراکز درمانی مراجعه کنید تا ضمن انجام سایر مراقبت ها فشار خون شما نیز به موقع کنترل شود. اگر از قرص های ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خون تان را به طور منظم کنترل کنید.

• افراد دارای فشار خون بالا لازم است زیر نظر پزشک معالج خود، به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کرده و هر ۶ ماه یکبار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار را انجام دهند.

• در آخر اینکه تغییر سبک زندگی تان ممکن است دشوار باشد، مخصوصا زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کرده اید ولی تغییری در کنترل فشار خون خود مشاهده نکرده اید. بارها دیده شده است که افراد تحت رژیم، درست زمانی که به اثرگذاری نزدیک می شوند، شکیبائی خود را از دست می دهند. باید بدانید که مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبا باشید.

منبع: سازمان بهداشت جهانی

به امید سلامتی برای شما

تماس با ما: ۰۲۱۳۶۱۸۰۱۵۵

داخلی ۱۱۴-۱۱۵

توصیه ها برای کنترل فشار خون

• کاهش چربی غذا: چربی گوشت و پوست مرغ قبل از پخت جدا شوند.

• مصرف زرده تخم مرغ را کم کنید.

• مصرف دل و قلوه، کله پاچه و مغز را کم کنید.

• بجای استفاده از روغن نباتی جامد و همچنین روغن های حیوانی و دنبه و کره، از روغن های مایع مانند آفتاب گردان و روغن زیتون استفاده کنید.

• مصرف نمک و غذاهای آماده مثل انواع کنسروها را محدود کنید.

• از مصرف آجیل شور، سوسیس و کالباس، انواع ترشیجات شور و خیار شور و زیتون شور دوری کنید.

• نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید.

• مصرف غذاهای آماده (Fast Food) را کم کنید.

• از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی دوری نمایید.

• استرس خود را مدیریت کنید. روش هایی مانند آرام سازی، خواب کافی و تنفس های عمیق بسیار کمک کننده هستند. افکار منفی را از خود دور سازید.

• به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش کباب کردن، آب پز کردن یا بخار پز کردن، و از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده گردد.

• مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و بطور کلی هر ماده غذایی که در تهیه آن شکر به کار رفته است و نیز مصرف مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی کاهش یابد. زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می گردد.

پر فشاری خون به چه معناست؟

پرفشاری خون یعنی اینکه اندازه فشار خون در رگ های شما زیاد شده است.

فشارخون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی می باشد و به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۲۰/۸۰ نوشته می شود. عدد بالاتر (۱۲۰) یا فشار سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر (۸۰) یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربان ها می باشد.

پرفشاری خون، فشار سیستولیک ۱۴۰ یا بالاتر از ۱۴۰ و یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر می باشد که البته باید به شکل طولانی مدت بالا بماند.



علامت و نشانه های فشار خون بالا

فشار خون بالا گاهی "قاتل بی صدا" نامیده می شود، به این دلیل که ممکن است تا زمان آسیب رساندن جدی آن به قسمت های مختلف بدن، بدون علامت باشد.

فشار خون بالا اغلب علامتی ندارد و تشخیص آن معمولا از طریق آزمایش، یا در حین درمان یک بیماری دیگر صورت می گیرد. برخی افراد مبتلا به فشار خون بالا دارای علائم زیر می باشند:

- سردرد (به ویژه در پشت سر و در هنگام صبح)
- احساس سبکی سر، خواب آلودگی، گیجی
- تهوع
- وزوز گوش (به صورت همهمه یا سوت کشیدن)
- تاری دید
- غش کردن

اگر فشار خون بالا درمان نشود، چه اتفاقی می افتد؟

اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا درمان نشود، ممکن است دچار موارد زیر شود:

- سکته مغزی
- نارسایی قلبی، حمله قلبی یا سکته قلبی
- نارسایی کلیوی

چه کسانی بیشتر از بقیه افراد، مبتلا به فشار خون بالا می شوند؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به فشار خون بالا
- افراد بالای ۳۵ سال
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد فاقد فعالیت جسمانی
- افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- افراد مبتلا به بیماری قند خون، نقرس یا بیماری کلیه
- فشارهای روحی و روانی
- مصرف سیگار و سایر دخانیات و مشروبات الکلی
- افزایش چربی خون
- زنان حامله
- زنانی که قرص های ضد حاملگی مصرف می کنند و در طول حاملگی فشار خونسشان بالا بوده است.

توصیه ها برای کنترل فشار خون

- داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از کم و زیاد کردن آنها یا قطع آنها بدون اجازه پزشک، دوری کنید.
- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و خود یا یکی از اعضاء خانواده، طرز کار با آن را یاد بگیرید.
- در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید.
- حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز، ورزش خصوصا پیاده روی داشته باشید.