



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

خودمراقبتی در افراد مبتلا به فشار خون بالا



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان
تہیہ و تنظیم
سمت
تایید کنندہ و نظارت
سال بازنگری
ناظر کیفی
دکتر آریتا ظفر
محشمی

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی



در نهایت پیشگیری از ابتلا به فشار خون :

بداشتن وزن مناسب و پیشگیری از چاقی و داشتن فعالیت بدنی مناسب و رعایت رژیم غذایی و ترک سیگار و قلیان)

و خودمراقبتی در صورت ابتلا به پرفشاری خون بارعایت موارد ذکر شده و همچنین بارعایت مصرف صحیح و منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک و مراجعه منظم به متخصص قلب جهت چکاب کمک بزرگی به سالم زیستن و جلوگیری از عوارض ناشی از بیماری می نماید

منبع: پیرستاری ورونر سودارث

شماره تلفن ۴۸-۳۳۳۳۶۱۴۶

بخش دیالیز ۲۱۱۲

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



مصرف چه غذاهایی مفید هستند؟

- * مصرف مواد غذایی که دارای پتاسیم، منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون بسیار موثر هستند.
- * منابع غذایی پتاسیم شامل انواع میوه ها و سبزیجات توصیه می شود. میوه ها (موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپفروت، هلو، انگور، آلو)
- * و سبزیجات (سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کلم سبز، قارچ، گوجه فرنگی، سبزیهای خام تازه)
- * مصرف حبوبات حاوی منابع غذایی منیزیم شامل (جوانه گندم، بادام زمینی، و سایدانه های روغنی خام، اسفناج، شیرفنان سبوس دار، مرغ)
- * منابع کلسیم شیر و سایر منابع لبنی بدون چربی نان و غلات کامل (سبوس دار) مصرف کنید.
- * منابع غنی از ویتامین ها بخصوص ویتامین C مثل مرکبات، توت ها و سبزی دارای برگ سبز
- * غذاها را سرخ نکنید. بخارپز، آب پز، فریز، یا کباب نمائید.
- * در طبخ غذا از نمک بسیار کم استفاده شود. جهت طعم دادن به غذا از دارچین، زردچوبه، فلفل، سبزی معطر مثل آویشن، شوید، ترخون، مریم گلی،... استفاده کنید.
- * در هفته حداقل ۲ بار ماهی مصرف کنید.
- * مصرف سیر به کاهش فشار خون کمک می کند.
- * برچسب محصولات غذایی را بخوانید و آنهایی را که
- * میزان سدیم (نمک) کمتری را دارند انتخاب کنید.

فشار خون بالا

فشارخون درواقع همان نیروی خون است که به رگها وارد می شود.

قلب خون را به درون رگها پمپ می کند و به این ترتیب خون در تمام بدن جابجا می شود.

فشارخون به فشاربالا ترا میساوی ۱۴۰/۹۰ (۱۴ بر روی ۹) گفته می شود.

امروزه فشارخون بالا یکی از مشکلات بهداشتی جهان محسوب می شود که باعث افزایش خطر حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه ها و اختلال در بینایی می شود.

مویرگها رگهای ریز بادیواره شکننده هستند بالا رفتن فشارخون باعث آسیب به مویرکهای چشم، مغز و کلیه می شوند و موجب ایجاد سکته و اختلال بینایی و آسیب کلیه هائی شوند.

من چگونه بفهمم فشارخونم بالاست؟

بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا هستند ولی از آن آگاهی ندارند، تنها راه آگاهی از فشارخون بالا اندازه گیری فشارخون توسط پزشک است.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- * -افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون
- * -افراد دارای اضافه وزن و چاقی
- * -افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- * -زنان حامله
- * -افراد مبتلا به بیماری قند خون، نقرس و بیماران کلیوی

* چاقی یا اضافه وزن با فشارخون ارتباط مستقیم دارد.

* وزن خود را در حد طبیعی حفظ کنیم و نسبت به ازدست دادن وزن اضافه اقدام کنیم هرچه کاهش وزن بیشتر باشد کنترل فشارخون بهتر انجام می شود و تاثیر دارو بر تنظیم فشارخون بهتر است.

* استرس و اضطراب را کاهش دهیم.

* عوامل استرس زای محیط زندگی خود را بشناسیم و از قرار گرفتن در محیطهای پر استرس دوری کنیم .

* مهارت پیشگیری و کنترل استرس را بیاموزیم.

* فعالیتهای ورزشی انجام دهیم مثل پیاده روی ساده روزانه به مدت نیم ساعت با شدت متوسط.

* سیگار را ترک کنیم

* احتمال ابتلا به فشارخون بالا در افراد سیگاری بیشتری است.

* فشارخون خود را به صورت مرتب اندازه گیری کنیم.

* همه افراد بالای ۳۰ سال به ویژه کسانی که سابقه فشارخون بالا دارند و افراد مبتلا به پرفشاری خون به طور منظم برای اندازه گیری فشارخون به پزشک مراجعه کنند.

* در صورتیکه فشارخون تان را در منزل اندازه می گیرید آنرا یادداشت کنید و به هنگام مراجعه به پزشک آنها را به همراه خود داشته باشید.

مراجعه به مراکز درمانی (بیمارستان، درمانگاه) در صورت داشتن یکی از نشانه های زیر:

* - سردرد شدید، گیجی یا سبکی سر

* - درد قفسه سینه

* - درد یا گزگز در فک، چانه، شانه، بازو

* - تنگی نفس

* - عرق کردن، تهوع و استفراغ

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت کنیم.

مصرف منابع غذایی سدیم (نمک) موجب افزایش فشارخون خواهد شد.

شامل: سوسیس، کالباس، غذاهای کنسرو شده، چیپس و پفک، سس ها

منابع غذایی حاوی چربی اشباع مثل کره، خامه

فست فودها، غذاهای سرخ شده، روغن نباتی های جامد، کیک