

تعریف

پر فشاری خون یعنی اینکه اندازه فشارخون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است. فشارخون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ میلی مترجیوه میباشد.

چرا فشارخون بالا میرود؟

دربیشتر موارد علت دقیق پرفشاری خون مشخص نیست. متأسفانه این بیماری هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش تبدیل کرده است.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

-ژنتیک

-زنان حامله

-چاقی و اضافه وزن

-مصرف با بالای نمک

-فرد مبتلا به دیابت، نقرس و بیماری کلیه

-مصرف قرصهای ضدبارداری

خطرات و عواقب پرفشاری خون :

-سکته مغزی

-حمله قلبی ، آنژین قلبی یا هردو

-بیماری سرخرگ محیطی و سخت شدن و

آسیب دیدن رگها

-نارسایی کلیوی

-فشارویا تورم درچشمها



*درمان شامل درمان دارویی و غیردارویی ست.

*تنها راه آگاهی از پرفشاری خون

اندازه گیری منظم فشارخون میباشد.

*برای کنترل موفقیت آمیزفشارخون داروها

رابطق دستور پزشک مصرف نمایید.

*هرگز داروهای خودرا بدون اطلاع پزشک

قطع ویاکم وزیاد نکنید.

درمان غیر دارویی:

*اگرچاق هستید وزن خودرا کاهش دهید.

*غذاهای سالم حاوی مقادیر پایین چربی

اشباع شده وکلسترول و نمک مصرف کنید.

*فعالیت جسمانی داشته باشید و دست کم

۳۰ دقیقه دربیشتریا تمام روزهای هفته

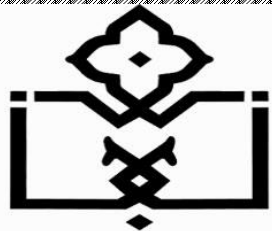
فعالیت داشته باشید.

*درصورت سیگاری بودن آن را ترک

نمایید.

*کاهش استرس درتنظیم فشارخون بسیار

موثر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

فشارخون بالا

(هیپرتانسیون)



*با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.

از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خود داری نمایید:

خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است.

مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.

هشدارپرستاری:

داروهای ضدفشارخون میتوانند باعث کاهش فشارخون شوند. فشارخون پایین یا کاهش فشارخون وضعیتی را باید فوراً گزارش داد. مخصوصاً در افراد سالمند به بیمار در رابطه با تغییر وضعیت خود به آرامی از خوابیده به نشسته و به حالت ایستاده باید آموزش داد. افراد سالمند باید از وسایل حمایتی نظیر نرده کنار تخت در مواقع لزوم برای پیشگیری از سقوط ناشی از سرگیجه استفاده کنند.

منبع: برونر سودارت ۲۰۱۸

تأیید شده توسط دکتر ابوالفضل سلیمانی متخصص داخلی

*از میوه و سبزی و حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب استفاده کنید.



راههای کنترل فشارخون بالا

رژیم غذایی سالم: ممکن است آنچه شما می خورید احتمال ابتلا به پرفشاری خون را بیشتر کند. یک برنامه غذایی سالم هم خطر ایجاد پرفشاری خون را کاهش می دهد هم در صورت بالا بودن فشار خون سبب کاهش آن می شود.

توصیه های تغذیه ای

غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید

