

عوارض فشارخون بالا:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات بینایی

توصیه های غذایی مناسب در فشارخون بالا کدامند؟

- ♦ میوه ها و سبزیجات، آجیل، دانه ها و مغزها، حبوبات گوشت بدون چربی، و مرغ منابع خوبی از مواد غذایی مناسب برای کنترل فشارخون بالا هستند.
- ♦ از مصرف گوشت های دودی، نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، زیتون شور و خیار شور مصرف نکنید.



شایع ترین علائم فشارخون بالا چیست؟

اکثر افراد مبتلا به فشارخون بالا معمولا علامتی ندارند بهمین دلیل اغلب تحت عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، علائمی که ممکن است دیده شود عبارتند از:

- ♦ سردرد، خواب آلودگی، گیجی
- ♦ کرختی و مورمور شدن دستها و پاها
- ♦ تاری دید یا دو بینی
- ♦ خونریزی بینی
- ♦ تنگی نفس شدید

«فشارخون خود را اندازه بگیرید و با کنترل مطلوب آن زندگی با کیفیت و عمر طولانی تری داشته باشید»

دستیابی به فشارخون طبیعی با:



روز جهانی فشارخون - ۲۷ اردیبهشت

بیمار و همراه گرامی مطالعه این محتوی آموزشی می تواند شما را با بیماری خود بیشتر آشنا کند و به حفظ و بازیابی سلامتی شما کمک می کند.

آیا می دانید فشارخون چیست؟

فشارخون نیرویی است که در اثر برخورد خون

به دیواره سرخرگها بوجود می آید. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه و... می رساند.

منظور از فشارخون بالا چیست؟

بطور کلی فشارخون ۱۲۰/۸۰ میزان فشارخون طبیعی و فشارخون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ غیر طبیعی بوده و خطر بیماریهای قلبی-عروقی افزایش پیدا می کند.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید انصاری رودسر

درمورد فشار خون بالا

چه می دانید؟



تهیه و تنظیم: کمیته آموزش سلامت بخش

داخلی

تیر ۱۴۰۳

در صورت بروز علائم زیر به پزشک یا
بیمارستان یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه
کنید:

سر درد

خونریزی از بینی

طپش قلب

سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به
ایستاده و بالعکس

درد قفسه سینه و تاری دید

بی حسی یکطرفه بدن

منابع:

برونر سوارث ۲۰۱۹

شماره تماس بیمارستان

۰۱۳۴۱۶۲۴۰۰۱

داخلی ۲۹۳

توصیه های خود مراقبتی در کنترل فشارخون
بالا:

از استعمال دخانیات پرهیز کنید

چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن

خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش

منظم کاهش دهید.

ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل

از خستگی شدید آن را متوقف کنید.

چهار جهت کاهش استرس تمرینهای آرام

بخش انجام دهید.

مصرف سیب، پرتقال، الو، موز، انجیر

و دربین سبزیجات مصرف کرفس

، هویج فسیر، کدو سبز در کاهش

فشارخون بالا موثرند.

داروهای خود را به موقع مصرف

کنید و از قطع، کاهش و افزایش

دارو بدون مشورت پزشک

خودداری کنید.