

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

آیا می دانید فشارخون چیست ؟

برای اینکه خون در سر خرگه جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، انقباض و انبساط عضلات قلب و سر خرگه این نیرو را ایجاد می کند، فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگهای بدن وارد میشود را فشارخون گویند..

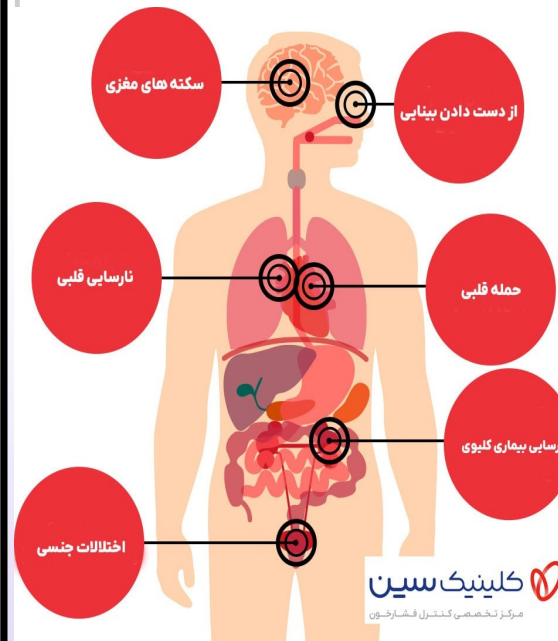
منظور از فشار خون بالا چیست ؟

فشارخون بالا جز اختلالات عروق محیطی طبقه بندی شده و به حداقل دو بار فشارخون بالاتر از ۱۴۰/۹۰، فشارخون بالا گفته میشود

شایع ترین علائم فشارخون بالا چیست ؟

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا معمولاً 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 و تنگی نفس شدید



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.
- ♦ مصرف گوشت های دودی، نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، زیتون شور و خیارشور و رب گوجه فرنگی مصرف نکنید.
- ♦ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره از روغن مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کیهان

بیمارستان شهید انصاری رودسر

درمورد فشار خون بالا

چه می دانید ؟



تهیه و تنظیم : واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

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

ادرس :

رودسر ، بیمارستان شهید انصاری رودسر

منابع :

پرستاری داخلی و جراحی برونر سوارث قلب
و عروق ترجمه بهرام نژاد فاطمه ، ۱۴۰۰

شماره تماس بیمارستان

۰۱۳۴۱۶۲۴۰۰۱

• توصیه های خود مراقبتی زیر رادر کنترل

فشارخون بالا رعایت کنید:

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 ، آلو ،، موز

، انجیر و دربین سبزیجات مصرف

گرفس، هویج ، سیر ، کدو سبز در

کاهش فشارخون موثرند.

داروهای خود را به موقع مصرف

کنید و از قطع ، کاهش و افزایش

دارو بدون مشورت پزشک

خودداری کنید.