

چگونه این مشکل درمان می شود؟

اگر فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد ، ممکن است بتوانید قبل از شروع دارو، با تدابیری چون تغییر رژیم غذایی، کاهش وزن و ورزش آن را به میزان طبیعی برسانید. اگر این تغییرات در شیوه زندگی ، فشار خون شما را به میزان کافی پایین نیاورد ، پزشک ممکن است برای شما دارو تجویز نماید.

رژیم غذایی در بیماری فشارخون بالا

چگونه است؟

رژیم کم نمک ، کم چرب و سرشار از میوه و سبزی و مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.



علائم فشار خون بالا کدام ها هستند؟

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود، که هر کدام یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند :

- ♦ سر درد (صبحگاهی پس سری) و سرگیجه
- ♦ مشکلات بینایی و درد قفسه سینه
- ♦ تنفس سخت
- ♦ ضربان قلب نا منظم
- ♦ وجود خون در ادرار
- ♦ خونریزی از بینی

متأسفانه در بیشتر اوقات فشارخون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. تنها راه مطمئن، کنترل فشار خون است .

اگر فشار خون بالا درمان نشود می تواند باعث :

سکته مغزی یا قلبی، بیماری های کلیوی، کوری ، مشکلات قلبی و... گردد.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون طبیعی معمولاً ۸۰/۱۲۰ است. اگر در چندین بار اندازه گیری ، فشار خون شما بالاتر از ۹۰/۱۴۰ را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشار خون هستید.



عوامل بوجود آورنده فشار خون بالا کدامند؟

- ♦ سیگار کشیدن
- ♦ چاقی و کم تحرکی
- ♦ رژیم غذایی پر نمک
- ♦ اضطراب و استرس
- ♦ سن بالا
- ♦ سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- ♦ بیماری کلیه و تیروئید

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

فشار خون بالا چیست؟



آموزش به مددجو
آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

توجه : درمان مناسب می تواند فشار خون شما را کنترل و به شما در جلوگیری از مشکلات بعدی کمک نماید در اینصورت میتوانید زندگی لذت بخشی را تجربه نمایید.

منابع :

نصیری زاده ، م (۱۳۹۲) ، راهنمای سریع آموزش به بیمار ، تهران ،
حیدری ، ص : ۲۴-۲۲
کانابوو ، م (۱۳۹۱) ، هندبوک آموزش به بیمار ، ترجمه : خدیجه
نصیریانی ، تهران ، جامعه نگر ، ص : ۴۱۰-۴۰۷

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

چه فعالیت بدنی (ورزش) مجاز است؟

- ♦ قدم زدن و دویدن آهسته
- ♦ شنا
- ♦ دوچرخه سواری

نکته: از ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ورزش هایی که سنگین است و در زمان کوتاه انجام می شود. خودداری کنید.

در صورت مصرف داروهای ضد فشار خون

به نکات زیر توجه کنید :

- ♦ داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.
- ♦ در هنگام خارج شدن از بستر و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده ، به آهستگی انجام شود
- ♦ مصرف دارو را به طور سر خود قطع نکنید.
- ♦ اگر اضافه وزن دارید آن را کاهش دهید.
- ♦ میزان استرس را در زندگی خود کم کنید.
- ♦ به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنید