

- سیگار نکشید

- روزانه حداقل 30 دقیقه ورزش کنید. ورزش باید آرام و نرم باشد. بهترین ورزش پیاده روی و شنا می باشد.

- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

- رژیم غذایان کم نمک و کم چربی باشد.

- از مواد حاوی پتاسیم و کلسیم به مقدار کافی استفاده کنید.

- گوشت سفید مرغ و ماهی استفاده کنید.

- روغن بادام زمینی، سیب، انجیر، خیار، تمشک، گلابی، تخم کرفس، ساقه و برگ گیاه جعفری، ساقه و برگ شنبلیله برای درمان فشارخون مفید است.

روزانه فشارخون خود را چک کنید

قبل از اندازه گیری فشارخون به نکات زیر توجه کنید

عوارض فشارخون

عوارض قلبی: باعث ضخیم شدن قلب و نارسایی قلبی می شود

عوارض چشمی: تاری دید و سیاهی رفتن چشمها

عوارض مغزی: سکته مغزی

2- عوارض کلیوی: باعث پاره شدن مویرگهای کلیه می شود و فرد دچار خونریزی در ادرار می شود

علل افزایش فشارخون

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد افزایش فشارخون در اثر مشکلات زیر ایجاد می شود

بیماری مزمن کلیه – تنگی سرخرك آنورت- اختلال در بعضی غدد درون ریز- تصلب شرایین

درمان و کنترل فشار خون

- آرامش روانی داشته باشید.

- داروهایتان را سر وقت استفاده کنید.

- وزن خود را کاهش دهید

: فشارخون بالا

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی. فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بالا می رود.

فشارخون بالاتر از 14 روی 9 فشارخون بالا می باشد. عدد 14 فشارخون زمان فعالیت قلب را نشان میدهد و در اصل 140 است. عدد 9 نشان دهنده فشارخون استراحت قلب است و در اصل 90 میلی متر جیوه است

فشارخون کشنده ی بی سرو صدا

فشارخون معمولاً علامتی ندارد مگر این که بیماری شدید باشد که علائم زیر را 1-: نشان میدهد

درد قفسه سینه – سردرد و سرگیجه – خونریزی از بینی – تاری دید- وزوزگوشها

زود به نفس نفس افتادن و ضعیف شدن -



انستتگاه علوم و تنكي
و خدكان بهفتاشي اورطاش استان لارس
بيمارسان لغوم (انج) لغورز آناه

- جهت اندازه گيري فشارخون مي توانيد
از دستگاه فشارخون ديژينال در منزل
استفاده كنيد.

- از استعمال سيگار يا نوشيدن كافئين به
مدت 30 دقيقه قبل از اندازه گيري
فشارخون اجتناب كنيد

- پنج تا ده دقيقه قبل از اندازه گيري
فشارخون استراحت كنيد.

- ساعد را هم سطح قلب قراردهيد. كاف را
دور بازوي خود ببنديد . سپس فشارخون
خود را چك كنيد.

منابع:

guidline for the diagnosis and
management of hypertension in

a adult -

- برونر و سوردارت 2018

فشار خون بالا

عنوان	چربي خون ئ
تهيه كننده	معصومه اكبري سارويي
سمت	سر پرستار
تاييد كننده	كميته آموزش به بيمار
سال تهيه	فروردين 1401
ناظر كيفي	واحد آموزش
	مسول علمي بخش: دكتر چهره ور