



آموزش های عمومی

- سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- پاسخ افراد به دارو ها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشار خون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.



- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- سیگار نکشید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود.
- ورزش های منظم هوازی انجام دهید.
- از ایجاد فشار های عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۳ گرم در روز کاهش دهید که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نا محسوس موجود است. بنابر این هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.



نظیر مغز، کلیه ها، رگ های اندام ها، قلب و چشم آسیب می رساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده

صدمه به رگ ها، پارگی عروق بخصوص عروق مغزی، سختی شریان ها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی (با علائم تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی یا فلج موقت یک طرف بدن)، اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.

شایع ترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا

عدم پیروی از دستورات دارویی است. اگر فشار خون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگ های بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسیرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند (دیابت) و چاقی می باشد. در نتیجه باید علاوه بر درمان فشار خون به اصلاح عوامل فوق هم توجه داشت.



فشار خون چیست؟

فشار خون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یکروز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال در ابتدای صبح فشار خون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصر ها فشار خون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می رسد.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه بندی می شود. در اغلب اوقات علت اصلی افزایش فشار خون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشار خون بالا می شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الکل، قرص های ضد بارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سال ها دچار فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند. حتما فشار خون خود را حداقل سالی یکبار کنترل کنید. از علائمی که احتمالا مربوط به افزایش فشار خون هستند:

سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه خون ریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را می توان نام برد. افزایش طولانی مدت فشار خون نهایتا به عروق سرتاسر بدن از جمله عروق اندام های حیاتی



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem INT Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۱۹-۱۱ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰

۱۰ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

Graphic designer: Elnaz sojoodi



- از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند: غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیار شور و ...) بپرهیزید.
- در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم نمایید.
- از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.
- از مصرف گوشت قرمز پر چربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.
- در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی، پوست آن را قبل از پخت جدا نمایید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز مصرف نمایید.
- از مصرف کره، خامه و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.
- سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و دارو های پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.



بیمارستان بین المللی قائم (عج)

آموزش مراقبت از بیمار مبتلا به فشار خون بالا



کمیته آموزش بیمارستان بین المللی قائم (عج)
تأیید شده توسط خانم دکتر معصومه شیخ الاسلامی