

آموزش به بیمار

فشار خون بالا



بیمارستان فوق تخصصی جراحی عروق علوی

کمیته آموزش خودمراقبتی بیمار و خانواده

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

چک کردن فشار خون

- * شما میتوانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.
- * در صورتی که فشار خون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید، این کاملا طبیعی است.
- * به طور مثال:
- * هنگامی که شما در محل کارتان هستید، فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و یا خوابیده اید.



به یاد داشته باشید:

خطراتی که فشارخون بالا سبب آن می شود:
سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی
قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زودرس

بیمار گرامی....

- * هدف از ارائه این پمفلت آموزشی، آشنایی شما با بیماری فشارخون و ارائه راهکارهایی جهت کنترل این بیماری است.

فشار خون چیست؟

- * فشارخون نیرویی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد ۱۲۵/۷۵ میلی-متر جیوه نوشته می شود. گاهی اوقات به صورت ۱۲/۷ گفته می شود.
- * آیا میدانید فشارخون بالا، به چه فشارخونی گفته میشود؟
- * فشارخون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است.



- * پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید.
- * داروها: مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش کنترل خون و کنترل آن می شود.

* رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی

- * علاوه بر مصرف داروها، شما میتوانید با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی، فشارخون خودتان را کنترل کنید.
- * مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید.
- * مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک میکند.
- * مصرف نمک را محدود کنید. (کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز)



- * از لحاظ جسمانی فعال باشید.
- * روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.
- * استرس را کنترل کنید.



- * با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.
- * سیگار نکشید.



- * اگر سیگار میکشید، هرچه زودتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.
- * وزن مناسب داشته باشید.

- * اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

