



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

فشار خون بالا

(HTN)



پمفلت آموزش به مددجو

تهیه مطلب: نادیه ایمانی
(کارشناس پرستاری)

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP۱۹/۳-۹۷/۴

۱۵. از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید
و غذاها را آبپز میل کنید.

۱۶. سعی کنید روزانه سبزیجات و میوه های
تازه مصرف کنید .

۱۷. از ایستادن طولانی مدت پرهیزید.

۱۸. از حمام کردن با آب داغ پرهیزید.

۱۹. و در پایان مثبت فکر کنید و از ورزش های
مثل یوگا که استرس را از شما دور می کند
وباعث احساس آرامش در شما میشود انجام
دهید.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

جهت اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید.

تلفن بیمارستان: ۰۲۵۳۱۳۱۴۲.

داخلی ۲۲۲۰-۲۲۱۹

۱۰. نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از
۶گرم (یک قاشق چای خوری) در روز
کاهش دهید که این مقدار در نان
،گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد
استفاده شما به صورت نا محسوس موجود
است بنابراین هنگام تهیه غذا نمک
استفاده نکنید و از مصرف مواد غذایی پر
نمک پرهیزید.

۱۱. وزن خود را کنترل کنید و در صورت
داشتن اضافه وزن با رژیم غذایی
و تمرینات ورزشی از وزن خود بکاهید.

۱۲. از مصرف لبنیات پرچربی خودداری
کنید.

۱۳. از مصرف گوشت قرمز پرچرب، مغز،

دل و قلوه، جگر، سوسیس و کالباس

خودداری کنید.

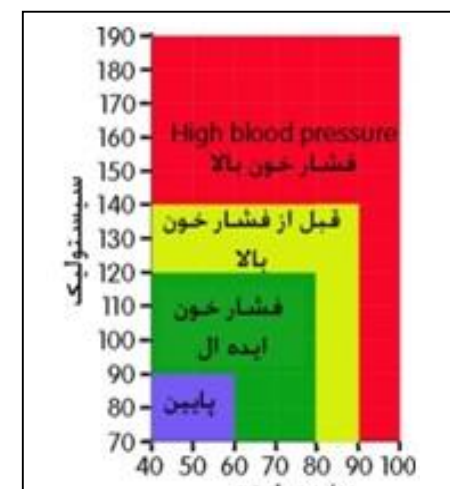
۱۴. در صورت استفاده از گوشت سفید
مانند مرغ، ماهی پوست آنرا قبل از پخت
جدا نمایید.

مددجوی عزیز:

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت آشنایی بیشتر با عوارض فشار خون ونکات مفید تغذیه ای در کاهش این عوارض مطالعه ی مطالب زیر را به شما پیشنهاد میکنیم.

فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی طبقه بندی میشود وبه حداقل دو بار فشار بیش از ۱۴۰/۹۰میلیمتر خون بالا گفته میشود.



علائم شایع فشار خون بالا چیست؟

۱. خونریزی از بینی

۲. سردرد و سرگیجه

۳. تاری دید

۴. تنگی نفس

۵. درد قفسه سینه

البته نا گفته نماند فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد وممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشار خون باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند.



توصیه هایی که در کنترل فشار خون به شما مددجوی عزیزمیشود عبارتنداز:

۱.سبک زندگی خود را تغییر دهید.

۲.روزانه فشار خون خود را کنترل کنید.

۳.استرس روحی وروانی را از خود دور کنید.

۴.پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن

است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز

داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل

فشار خون شما بیابد.

۵.برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای

فشار خون،جهت مصرف هر نوع دارویی با

پزشک معالج خود مشورت نمایید.

۶.دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی

کامل ادامه داده واز قطع ناگهانی داروها

خودداری نمایید.

۷.سیگار نکشید.

۸.ازمصرف الکل اجتناب کنید زیرا موجب

افزایش فشار خون مقاوم به درمان میشود.

۹.حتما پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار

دهید.