



## فشار خون بالا :

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره ی رگ های خونی این بیماری تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علائمی ندارد.

## علائم فشار خون بالا:

سردرد، خواب آلودگی، گیجی و منگی، کرختی و مور مور شدن در دست ها و پاها، خونریزی از بینی، تنگی نفس شدید، احساس سبکی سر، تهوع، وزوز گوش، تاری دید یا غش کردن، احساس خستگی

## آموزش های خودمراقبتی:

- ✓ از گوشت های چرب و پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.
- ✓ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.
- ✓ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور، پنیرهای شور، دوغ پر نمک، کشک، سوپهای پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.
- ✓ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)
- ✓ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود) بپرهیزید.
- ✓ در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- ✓ جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.
- ✓ سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت میکند، اجتناب ورزید.
- ✓ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- ✓ خشکی دهان اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه های نازک یخ یا آب نبات خشکی دهان برطرف می شود.
- ✓ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- ✓ دارو های ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

- ✓ مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.

واحد آموزش سلامت  
بیمارستان سلامت رستم آباد