

بسمه تعالی

بیمارستان حضرت زهرا (س)



کد پمفلت: HZ.PE.01

فشار خون بالا



واحد آموزش سلامت همگانی

سال 1400

نام داروهای مصرفی خود (داروهای کاهنده فشار خون و سایر داروها) را یادداشت کرده یا آن ها را به همراه داشته باشید تا پزشک از آن ها مطلع شود.

-در صورت امکان کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد را همراه خود داشته باشید تا نکاتی که باید به پزشک بگویید را یادآوری کند یا مطالبی که پزشک گفته است را به خاطر بسپارد.

-اگر در انجام تغییرات شیوه زندگی مشکلی دارید، از پزشک کمک بگیرید و سعی کنید چیزی را از پزشک پنهان نکنید.

-داروهایی مانند والزارتان، لوزارتان، کاپتوپریل و انالاپریل در خانم های باردار و خانم هایی که قصد بارداری دارند، نباید مصرف شود. این موارد را با پزشک خود در میان بگذارید.

-در صورتی که احتمال دارد مصرف داروهای خود را فراموش کنید می توانید، یادداشتی از نام و زمان مصرف آنها را در جاهایی که بیشتر می بینید مانند آئینه، کابینت و یخچال قرار دهید.



آدرس: اصفهان، زینبیه، خیابان آیت ا... غفاری،

بعد از حرم مطهر. تلفن: ۷-۳۵۵۱۱۹۵

Email: hospital.zahra@yahoo.com

۲. به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار خون شما را تنظیم می کند، بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است.

۳. استرس خود را مدیریت کنید: به کار و مشغله بیش از توانتان نه بگویید. سعی کنید به افکار و تجربیات مثبت زندگیتان توجه کنید. ایمان، ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و امیدوار باشید.

۴. تغییر شیوه زندگی مشکل است. شکیبایی خود را از دست ندهید و به رژیم غذایی خود پایبند باشید. باید بدانید مشکل شما در یک شب به وجود نیامده است، پس باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر شیوه زندگی، حوصله به خرج دهید.

۵. وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید. در این خصوص به موارد زیر توجه کنید:

-هر سوالی که در ذهن دارید را از قبل یادداشت کنید.

-به ندرت فشار خون بالا با علائم همراه است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. در صورت بروز هر علائمی که برایتان غیر طبیعی بود (مانند درد قفسه سینه، درد ناحیه پس سر، خون دماغ یا تنگی نفس) به پزشک مراجعه کنید.

-در مورد سابقه فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکتته مغزی یا دیابت در افراد خانواده اطلاع کسب کنید.

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که میتواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیرگذار باشد تغییر شیوه زندگی است. چه فشارخون طبیعی داشته باشید چه فشارخون شما بالا باشد چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر شیوه زندگی نگذارید سلامتی شما به خطر بیفتد.

تغییر شیوه زندگی:

۱.غذای سالم بخورید:

در برنامه غذایی خود از میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات سبوس دار و لبنیات کم چرب و غذاهای کم چرب استفاده کنید. سعی کنید مواد غذایی دارای پتاسیم بالا (مانند کشمش ،زردآلو، سویا و سبوس گندم، غلات سبوس دار، گوجه فرنگی، اسفناج، قارچ، موز، طالبی و پرتقال) را در برنامه غذایی خود بگنجانید. از مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع شده (مانند کره ، روغن جامد، دنبه، چربی های حیوانی) پرهیز کنید.

۲.نمک را در غذای خود کم کنید:

میزان نمک مورد نیاز روزانه برای افراد سالم کمتر از ۵ گرم (یک قاشق چایخوری) و برای افراد بالای ۵۰ سال و افراد بیمار کمتر از ۳ گرم است.

باید توجه داشت که این مقدار نمک، نمک پنهان در مواد غذایی دارای سدیم زیاد را هم شامل می شود که عبارتند از: غذاهای آماده مانند سوسیس کالباس، همبرگر، انواع

کنسروها، انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و ...، لبنیات شور مانند پنیر، دوغ، کشک، انواع شور مانند خیارشور کلم شور و... ، آجیل و مغزهای شور، ترشی ها و نان های پر نمک. نمکدان را از سفره غذا حذف کنید سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳.وزن خود را در حدود وزن طبیعی نگهدارید:

اگر اضافه وزن یا چاقی دارید کاهش وزن در کم شدن فشارخون شما موثر خواهد بود.

۴. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید:

فعالیت بدنی منظم میتواند فشارخون شما را پایین بیاورد و وزنتان را کنترل کند. انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جز برنامه روزانه خود قرار دهید. در صورتی که فشارخون شما کنترل نیست یا عارضه ناشی از فشارخون بالا دارید قبل از شروع فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید از فعالیت هایی که همراه با زور زدن زیاد همراه هستند اجتناب کنید.

۵-دخانیات را کنار بگذارید:

باور داشته باشید که سیگار و قلیان سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید بلکه عضوی از یک خانواده هستید، پس در حالی که می دانید دخانیات برای سلامتی مضر است، در کنار خانواده خود بودن را به مصرف آن ترجیح دهید. برای این کار می توانید از مراکز ترک دخانیات کمک بگیرید.

۶.استرس را مدیریت کنید:

تا جایی که می توانید عوامل استرس زا را کاهش دهید. روش هایی مانند زندگی کردن در مکان و زمان حال، آرام سازی یا مراقبه(ریلکسیشن)، تنفس های عمیق، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می توانند بسیار موثر باشند.

۷.فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید:

اگر فشار خون بالا ندارید، از ۳۰تا۴۰ سالگی هر دو سال یکبار و از ۴۰ سالگی به بعد هر یک سال، فشارخونتان را اندازه گیری کنید و در صورتی که در مرز فشار خون بالا (بیش از ۲۰ روی ۸۰) هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود هستید ، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشار خون خود را کنترل کنید.

۸. در صورتی که فشار خون بالا دارید، قند خون خود

را به طور دوره ای و منظم کنترل گردد.

بیمار مبتلا به فشار خون بالا، چه اقداماتی باید انجام

دهد؟

فشار خون بالا وضعیتی نیست که شما مدتی دارو بخورید و بعد به خاطر طبیعی بودن فشار خون، دارو را قطع کرده و درمان را کنار بگذارید، بلکه باید داروهای خود را در تمام طول زندگی مصرف کرده و فشار خون خود را مرتب اندازه گیری کنید و توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱.دارو را به خاطر عوارض احتمالی یا دلایل دیگر قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید.