

## فشار خون

برای اینکه خون در شریان های بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضا مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد این نیرو فشار خون نامیده می شود.

### علائم فشار خون

- ✓ سردرد و سر گیجه
- ✓ تاری دید
- ✓ تپش قلب
- ✓ خستگی زود رس
- ✓ تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- درد قفسه سینه

✓ ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

### اندازه گیری صحیح فشار خون

۱- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.

۲- بهتر است اندازه گیری فشار خون در وضعیت نشسته روی صندلی انجام شود. زیر، دستی که قرار است فشار خون اندازه گیری شود دارای تکیه گاه باشد. (روی میز)

۳- زنانها در حالت آویزان قرار نگیرد و زیر پا تکیه گاه داشته باشد. پاها را روی هم نیندازد.

### عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا

- ✓ ارث
- ✓ سن و جنسیت
- ✓ کم تحرکی
- ✓ قرص های ضد بارداری
- ✓ استرس و فشار عصبی
- ✓ چربی خون بالا و چاقی
- ✓ ابتلا به بیماری دیابت، مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه
- ✓ مصرف دخانیات و الکل
- ✓ مصرف زیاد نمک

**فشار خون طبیعی: به حفظ شرایط ادامه دهید.**

**کمتر از ۱۲۰**

**کمتر از ۸۰**

**پیش فشار خون بالا: شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.**

**۱۲۰ تا ۱۴۰**

**۸۰ تا ۹۰**

**فشار خون بالا: به پزشک مراجعه کنید.**

**۱۴۰ و بیشتر**

**۹۰ و بیشتر**

## فعالیت بدنی



انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری های مزمن می شود. پیاده روی، ارزانترین، موثرترین و آسانترین نوع فعالیت بدنی است. بهترین نوع فعالیت برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم و استفاده از دوچرخه ثابت است.

### تغذیه سالم

یکی از روش های اصلی کاهش و کنترل پر فشاری خون پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می تواند منجر به پرفشاری خون شود.

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



### اصول خود مراقبتی در فشار خون بالا

### گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار  
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور  
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۸

۴- لبنیات کم چرب، ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل استفاده کنید.

۵- ماهی دودی یا کنسرو شده، سسها، سوپها، قرصهای گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف، می تواند سبب تشدید بیماری شود.

۶- مصرف الکل با فشارخون بالا ارتباط داشته و می تواند سبب افزایش فشار خون شود.

۷- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.

۸- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۹- موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو، سیب زمینی، سیر، براكلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی سبزیها و حبوبات سرشار از پتاسیم هستند و در کنترل فشار خون موثر هستند.

### فشار خون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی

### کند به همین دلیل به فشار خون بالا قاتل

### خاموش هم میگویند.

انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، فست فودها گوشت های فرآوری شده و تنقلات شور سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی، فرد دچار فشار خون یا پرفشاری خون می شود.



### راهکار های تغذیه ای برای کاهش فشار خون

۱- حذف نمکدان از سفره امری ضروریست و می توان چاشنی ها و ادویه ها، پیاز و سیر و آبلیمو را جایگزین نمک کرد.

۲- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیار شور، زیتون شور، غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

۳- از مصرف مقادیر زیاد برخی سبزیجات که بطور طبیعی حاوی سدیم بالایی هستند نظیر چغندر، ریواس، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها پرهیز کنید.