



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: راهنمای خودمراقبتی بیماران با فشارخون بالا

کد سند: NO-BK-۴۶۹



تهیه و تنظیم: دکتر طیبہ اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

فشار خون چیست؟

فشار خون، نیرویی است که خون هنگام عبور از رگ‌ها به دیواره رگ وارد می‌کند. اگر فشار خون برای مدت طولانی بالا بماند، می‌تواند به اعضای مهم بدن آسیب برساند.

فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد؛ به همین دلیل به آن «قاتل خاموش» گفته می‌شود.

چرا کنترل فشار خون مهم است؟

کنترل مناسب فشار خون خطر موارد زیر را کاهش می‌دهد:

- ✓ سکته مغزی
- ✓ سکته قلبی
- ✓ نارسایی قلبی
- ✓ بیماری کلیوی
- ✓ آسیب چشمی

اعداد فشار خون چه معنایی دارند؟

فشار خون با دو عدد بیان می‌شود:

مثال: ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه

عدد بالا (سیستول)

فشار داخل رگ‌ها هنگام انقباض قلب

عدد پایین (دیاستول)

فشار داخل رگ‌ها هنگام استراحت قلب

چگونه فشار خون خود را در منزل اندازه بگیریم؟

قبل از اندازه‌گیری

- ✓ از ۳۰ دقیقه قبل سیگار نکشید و چای، قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف نکنید.
- ✓ مثانه خود را خالی کنید.
- ✓ حداقل ۵ دقیقه استراحت کنید.

هنگام اندازه‌گیری

- ✓ روی صندلی بنشینید.
- ✓ پشت شما به صندلی تکیه داشته باشد.
- ✓ پاها روی زمین قرار گیرد.
- ✗ پاها را روی هم نیندازید.
- ✓ بازو روی میز و هم‌سطح قلب باشد.

ثبت فشار خون

بهتر است:

- دو بار با فاصله ۱ دقیقه فشار خون را اندازه بگیرید.
- میانگین دو عدد را ثبت کنید.
- نتایج را در دفترچه فشار خون یادداشت کنید.



داروهای خود را منظم مصرف کنید

داروهای فشار خون:

- فشار خون را کنترل می کنند.
- خطر سکته قلبی و مغزی را کاهش می دهند.
- **نکات مهم:**
- دارو را هر روز طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- حتی اگر احساس خوبی دارید، دارو را قطع نکنید.
- قطع ناگهانی برخی داروها می تواند خطرناک باشد.

سبک زندگی سالم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم به کنترل فشار خون کمک می کند.

هدف پیشنهادی

حداقل:

- ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته

مثال:

- ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع در ۵ روز هفته

سیگار و قلیان را ترک کنید

- ✓ خواب کافی داشته باشید.
- ✓ برنامه منظم خواب را رعایت کنید.
- ✓ از روش های کاهش استرس مانند پیاده روی، تنفس عمیق و فعالیت های آرامش بخش استفاده کنید.

چه بخوریم و چه نخوریم؟

✗ کمتر مصرف کنید	✓ بیشتر مصرف کنید
نمک و غذاهای پرنمک	سبزیجات تازه (انواع سبزی های برگ سبز، گوجه فرنگی، خیار)
روغن های جامد و چربی های حیوانی	میوه های تازه
ترشیجات شور	حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، لپه)
سوسیس، کالباس و فرآورده های گوشتی	غلات سبوس دار (نان سبوس دار، جو، برنج قهوه ای)
چیپس، پفک و تنقلات شور	لبنیات کم چرب
کنسروها و غذاهای فرآوری شده	ماهی و گوشت های کم چرب
فست فودها	مغزاها و آجیل خام بدون نمک
غذاهای سرخ کرده و پرچرب	روغن های گیاهی سالم (مانند روغن زیتون)
نوشابه و نوشیدنی های شیرین	آب و نوشیدنی های بدون شکر
شیرینی ها و دسرهای پرشکر	غذاهای حاوی پتاسیم (مانند موز، پرتقال، گوجه فرنگی و سیب زمینی پخته)

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

- فشار خون بالاتر از محدوده تعیین شده توسط پزشک
- سرگیجه مکرر
- عوارض دارویی جدید

چه زمانی باید فوراً به اورژانس مراجعه کنیم؟

- درد شدید قفسه سینه
- تنگی نفس شدید
- ضعف یا بی حسی ناگهانی یک طرف بدن
- اختلال ناگهانی گفتار
- کاهش سطح هوشیاری
- تاری دید یا از دست دادن ناگهانی بینایی

