



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: آموزش کنترل و پیشگیری

فشارخون (آموزش همگانی)

کد سند: ۱۷-۱۷۴-NO-BK



تهیه کننده:

فاطمه محمد حسنی

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین، از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع و هر کاری که فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه تمرین ساده چندبار در روز را فراموش نکنید، واقعا موثر است.



منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سوارث ۲۰۱۸

درباره مصرف تنوعی از سبزی ها و میوه های رنگی فکر کنید (گوجه فرنگی، هویج، سبزی های برگی، خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیا سبز، مرکبات، انواع سیب، انواع توت، گیلاس، انواع انگور، زردآلو، هلو و...)

و بعد هر روز از خودتان بپرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟

_ سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

_ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری مصرف کنید.

مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید:

_ موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.

_ نمکدان را از روی سفره بردارید.

_ برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا انواع سرکه استفاده کنید.

_ مقدار سدیم در برچسب های غذایی را بررسی کنید و محصولات کم سدیم را انتخاب کنید.

_ سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.

_ از سس های خانگی استفاده کنید.

۳_ یک زندگی فعال داشته باشید.

بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام ها حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود. پر فشاری خون موجب آسیب رگها و بزرگ شدن قلب می شود و ۶۰٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی به آن نسبت داده می شود.

بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون این که از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشارخون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

عوامل خطر بروز پرفشاری خون شامل سابقه فامیلی پرفشاری خون، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک، فعالیت بدنی ناکافی و مصرف الکل اند. به جز دو مورد اول سایر عوامل با تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح قابل کنترل اند.

فشارخون بالا یک همه گیری جهانی است!

در جهان هر ساله ۷ میلیون نفر به علت فشارخون بالا فوت می کنند و ۱/۵ میلیارد نفر به آن مبتلا هستند. این بیماری

بزرگترین عامل خطر مرگ در سراسر جهان است که سبب بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و دیابت می شود.

سه راهنما برای شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم برای حفظ فشارخون طبیعی و سالم تاثیر مستقیم دارد. در زیر سه راهنما برای کمک به شما در مسیر زندگی سالم آمده است.

۱_ مواظب وزن خود باشید

در دنیای در حال تغییر سریع، تعداد اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. اضافه وزن منجر به بیماری فشارخون بالا می شود.

وزن خود را پایش دهید:

اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص نمایه توده بدنی (BMI) است. برای محاسبه BMI وزن خود را بر حسب کیلو گرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر متر مربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی، مقدار دور کمر است.

۲_ غذاهای سالم را انتخاب کنید

مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی بنا براین سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید.

چند توصیه در زیر آمده است:

الف_ به اندازه سهم (پرس) غذا در هر وعده توجه داشته باشید.

سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.

ب_ آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید براحتی می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه حجم زیادی از غذا نشوید.

ج_ برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک تر را انتخاب کنید.

د_ سعی کنید مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فرآوری شده، صبحانه، نان های حجیم (فانتزی)، کیک، کلوچه، سوسیس و کالباس، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید و بجای آن مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید.