



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

## چگونه فشارخون را کنترل کنیم

کد سند: NO-BK-۲۶



تهیه کننده:

مینا سیدی

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

چای، و قهوه، و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.

از مصرف نمک و غذاهای پر ادویه بپرهیزید.

به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید (زردچوبه، دارچین و ...)، پودر سیر و آب لیموی تازه استفاده کنید.

مصرف گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده، یا بخار پز استفاده کنید. مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد غذایی و یا به صورت خام مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.

موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس ها و روغن های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن ماهی استفاده کنید. مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

**منابع:** پرستاری داخلی-جراحی برونر و سوارث ۲۰۱۸

فروت، آلو، انگور، موز، انجیر، هلو، زردآلو و در بین انواع سبزی جات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدو سبز و قارچ در کاهش فشارخون بالا بسیار مؤثر می باشد. مصرف فرآوردهای لبنی کم چرب مثل شیر و ماست را افزایش دهید.



مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر مثل نان سنگک استفاده کنید مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید. از مصرف مواد حاوی افزودنی ها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند. مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.

فشار خون واژه ای است که زیاد به کار می رود. مطالب زیر اطلاعات نسبتاً جامعی را در ارتباط با فشار خون به شما ارائه می نماید.

### فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون را به رگهای خونی وارد می کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و ... می رساند.

### فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشار خون بالا، زمانی تایید می شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد می گوئیم فرد به فشار خون بالا مبتلا است.

اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می رساند. این آسیب می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

### فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد. این بیماری می تواند برای سالها بی سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۶

برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشارخون به توصیه های زیر توجه کنید:  
اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.  
از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.

اگر سیگاری هستید ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا در کنار هم خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می دهند. بنابراین باز هم به شما توصیه می کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.



لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.

افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم فشار خون خود را اندازه گیری نمایند. با فراگرفتن روش اندازه گیری فشارخون، می توان از تغییرات آن به موقع با خبر شدو به پزشک مراجعه نمود.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۳

از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند.

استرس و عصبانیت است

هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند.

بنابراین حداقل ۳ بار در هفته هر بار حداقل ۳۰

دقیقه ورزش کنید.



توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

همه ی سبزی جات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند ولی در میان میوه ها، سیب، پرتقال، گریپ

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۴