

فشار خون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن به دیواره عروق وارد می شود. وقتی فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی است، قلب شما مجبور است برای رساندن مقدار طبیعی خون به بدن با شدت بیشتری کار کند.

عوامل متعدد بسیاری می تواند احتمال فشارخون را افزایش دهد، مثل چاقی یا اضافه وزن، سیگار کشیدن، رژیم غذایی با نمک زیاد، مصرف الکل.

### پیشگیری از پرفشاری خون



بیمار عزیز در صورت ترخیص از بیمارستان و تجویز داروهای فشار خون توسط پزشک به نکات زیر توجه کنید:

۱- داروهای خود را به طور منظم و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید. در صورت وجود هر نوع عارضه ای به پزشک مراجعه کنید.

۲- ممکن است اول معلوم نباشد کدام دارو برای شما بهترین اثر را دارد و ممکن است چند هفته یا چند ماه انتخاب بهترین درمان طول بکشد پس پیگیری های منظم و مراجعه به پزشک برای کنترل فشار خون را داشته باشید.

### با روشهای زیر مراقب سلامتی خود باشید:

- از رژیم غذایی کم چربی و کم شیرینی بدون گوشت قرمز استفاده نمایید و به جای آن از میوه جات، سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده کنید. همچنین از حبوبات، ماهی و مرغ و خشکبار می توانید استفاده نمایید.

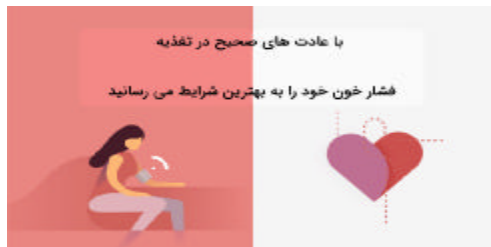
- اگر اضافه وزن دارید آن را کاهش دهید.

- ورزش منظم انجام دهید، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا از ورزشهای مناسب برای شما هستند.

- از مصرف کافئین، الکل، سیگار و غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید.

- میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید و بیاموزیم چگونه با دیگران ارتباط داشته باشیم تا از میزان عصبانیت ما کاسته شود.

- ممکن است با مصرف داروهای فشار خون دچار گیجی و سبکی سر شوید پس سریع تغییر وضعیت ندهید و در هنگام حرکت از وضعیت خوابیده به نشسته و یا ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و یا از نرده و عصا و واکر برای جلوگیری از زمین خوردن و گیجی استفاده کنید.





مرکز تخصصی و فوق تخصصی مهرگان بابل

توصیه های لازم در  
بیمار مبتلا به فشار  
خون



واحد آموزش سلامت

## دلایل فشارخون بالا چیست؟

- سابقه فشارخون بالا، بیماری قلبی و دیابت در خانواده
- سن بیشتر از ۵۵ سال
- اضافه وزن
- عدم ورزش کافی
- مصرف غذاهای سرشار از نمک
- مصرف دخانیات و سیگار
- مصرف بیش از حد الکل



نوبه همی انبارچه آنلاین | پرونده سلامت | شماره انبارچه

## کاهش فشارخون در بارداری



www.gayimkalamal.com

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

- به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون از سیگار یا نوشیدن کافئین اجتناب کنید و به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری آرام بنشینید.

-هیچ گاه داروی فشار خون را یکباره قطع نکنید زیرا باعث فشار خون برگشتی می شود که بسیار خطرناک است.

- در صورت سردرد، گیجی، ضعف و تغییر در تعادل و قدم زدن یا دفع ادرار، طپش قلب، تنگی نفس و ورم در اندام ها به دکتر گزارش دهید.

## برخی علائم فشارخون بالا



www.mehregan-hospital.com