♦سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.

♦ چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید. در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روزهای مشخص)

♦ سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده‌تان طرز کار با آن را فرا گیرد.

♦ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید.

نکات آموزشی داروهای مصرفی در رابطه با بیماری فشار خون بالا:

♦دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید. معمولاً بهتر است دارو را صبح پیش از صبحانه مصرف کنید تا فراموشش نکنید.

♦هیچگاه بیشتر ازمقدار تجویز شده مصرف نکنید. از دستورات پزشکتان به دقت پیروی کنید.

♦هیچ یک از نوبت‌های مصرف دارو نباید فراموش شود و قطع ناگهانی آن بسیار خطرناک است.

♦قبل از هر بار مصرف دارو های قبی چک نبض و فشار خون الزامی است.

♦از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا غش‌نشوید.

♦ مصرف داروی فشارخون، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

♦ مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد.

♦ در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض به یاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقی‌مانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد. برای روزهای تعطیل مقدار کافی دارو در دسترس داشته باشید.

♦دارو را دور از دسترس کودکان، و دور از گرما، نور مستقیم، و حرارت مرطوب نگه دارید .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
مجتمع بیمارستانی برادران خواجه جهرمی (خواجه پور)
مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء (ع)

زندگی سالم با فشار خون

روز جهانی قلب

سلامت قلب
سلامت جامعه

فشار خون

فشار خون نیرویی است که خون فرد به دیواره رگ های خونی او وارد می کند. این فشار به مقاومت عروق خونی و میزان سختی کار قلب بستگی دارد. فشار خون بالا یکی از مهم ترین مواردی است که تعداد زیادی از مردم به آن دچار شده اند. اما بسیاری ممکن است ندانند که به آن مبتلا هستند. .فشار خون بالا یک عامل خطر اولیه برای بیماری های قلبی عروقی از جمله سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و آنوریسم است. مدیریت فشار خون برای حفظ سلامت و کاهش خطر ابتلا به این شرایط خطرناک حیاتی است.

عوامل خطر ایجاد فشار خون بالا:

♦سن

♦جنس

♦وراثت

♦چاقی و اضافه وزن

♦رژیم غذایی

♦دیابت

♦کم‌تحرکی

♦عوامل اجتماعی و روانی

♦دخانیات

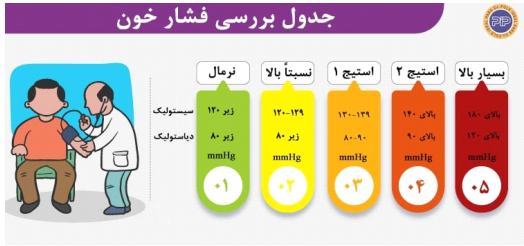
♦الکل

♦مصرف سیگار

♦مصرف قرص‌های

♦استرس

♦نژاد (سفید پوستان نسبت به بقیه بیشتر به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند).



علایم شایع در افزایش فشار خون:

معمولا علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.
علایم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند:

♦ سردرد، خواب آلودگی، گیجی

♦ کرختی و مور مور شدن دست‌ها و پاها

♦سرفه خونی، خونریزی از بینی

♦ تنگی نفس شدید

عوارض فشار خون بالا:

♦ سکته مغزی

♦حمله قلبی

♦ نارسایی کلیه

♦عوارض چشمی

برای داشتن زندگی سالم با وجود بیماری فشار خون بالا علاوه بر مصرف دارو، رعایت موارد زیر ضروری است:

♦ از گوشت‌های چرب و پیه و کره و لبنیات پرچرب، گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزی‌های کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور، و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نموده و به جای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.

♦سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.

♦به جای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغن‌های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده نمایید.

♦مصرف میوه‌ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید به‌خصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.

♦ از استعمال دخانیات جداً بپرهیزید.