

به نام خدا

بیماری پرفشاری خون

به طور کلی فشار خون ۸۰-۱۲۰ میزان فشار خون طبیعی برای اکثر افراد محسوب می شود. فشار خون بالاتر از ۱۰۰-۱۴۰ برای بالغین غیرطبیعی محسوب می شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی افزایش پیدا می کند و این باعث ایجاد فشار خون می شود

علل:

- بیماری مزمن کلیه
- تنگی و گرفتگی عروق
- سن بالای ۶۰ سال
- چاقی، سیگار کشیدن، استرس
- وابستگی به الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
- کم تحرکی
- ارث

علائم شایع

معمولا علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی
- کرختی و مور مور شدن دست ها و پاها
- سرفه خونی، خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید

عوارض

- سکته مغزی
- حمله قلبی
- نارسایی کلیه
- عوارض چشمی

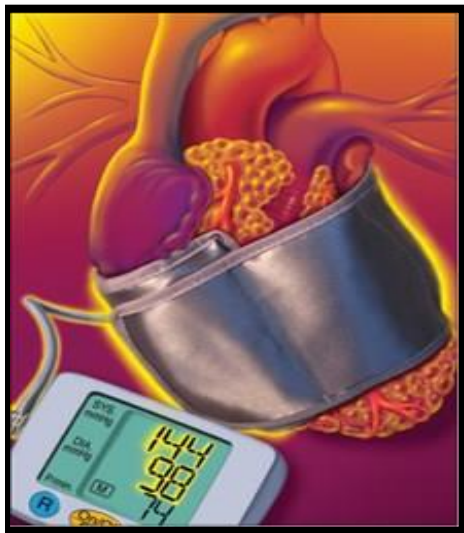


مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می ماند.

درمان غیردارویی شامل:

- کاهش نمک
- در رژیم غذایی
- ترک سیگار
- انجام ورزش منظم و استفاده از روش های شل کردن عضلات است.

در کنار درمان های غیر دارویی داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

چند توصیه در مورد رژیم غذایی

بیماران مبتلا به فشار خون

تهیه مرداد ۱۳۹۹ و بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۱

منبع: اپیدمیولوژی و کنترل بیماریهای

شایع در ایران دکتر فریدون عزیزی



خود مراقبتی:

گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزی های کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور، و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات.

از استعمال دخانیات جداً پرهیزید.

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

چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهم تر است.

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 خانواده تان 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

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

○ هر روز پیش از خوردن داروها فشار و نبضتان را کنترل کنید.

✓ هیچگاه بیشتر از مقدار تجویز شده دارو مصرف نکنید. از دستورات پزشکتان به دقت پیروی کنید

○ 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 غش نشوید.

✓ - هیچ یک از نوبت های مصرف دارو نباید فراموش شود و قطع ناگهانی آن بسیار خطرناک است.

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

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی

نرسیده به ماه دشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱ زیر تماس بگیرید

تهیه مرداد ۱۳۹۹ و بازنگری ۱۴۰۳