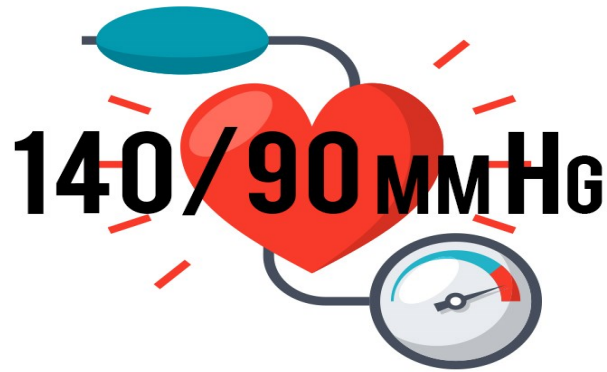




## چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟

تهیه و تنظیم کننده:

دکتر محمدحسین آهور- فوق تخصص رتین (رئیس سکمان خلفی)  
فاطمه حیدری نژاد- کارشناس ارشد پرستاری (سوپروایزر آموزشی)

مرکز آموزشی درمانی نیکوکاری تبریز

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

<https://nikukarihosp.tbzmed.ac.ir>

کالباس، غذاهای کنسروی شور، ترشی و چاشنی های کارخانه - ای جدا خودداری کنید.

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

۷. از مصرف نمک و غذاهای پرادویه بپرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید (زردچوبه - دارچین و...)، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

۸. مصرف گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده، یا بخار پز استفاده کنید.

۹. مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام، مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.

۱۰. 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 زیتون، روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

۱۱. مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بیشماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

منابع:

درسنامه پرستاری داخلی-جراحی

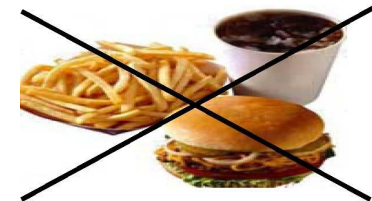
راهنمای معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

موز، انجیر، هلو، زردآلو و در بین انواع سبزیجات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدو سبز و قارچ در کاهش فشارخون بالا بسیار موثر می باشد.



۲. مصرف فراورده های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.

۳. 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 بخصوص حاوی سبوس جودوسر مثل نان سنگک استفاده کنید.



۴. 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.

۵. از مصرف مواد حاوی افزودنی ها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند، مثل انواع سوسیس و

## فشاری خون چیست؟

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

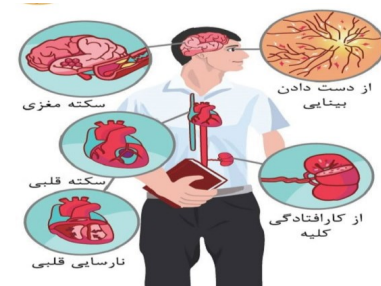
## فشارخون بالا چیست؟

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



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

نارسایی کلیه و یا آسیب چشمی شود.



## فشارخون بالا چه علائمی دارد؟

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

## درمان فشارخون چیست؟

فشارخون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل می باشد. برای جلوگیری از ابتلا به فشارخون و کنترل فشارخون به توصیه های زیر توجه کنید:

۱- اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

۲- اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشارخون بالا، 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.

۳- از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

۴- لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشارخون خود را

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

۵- از استرس پرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشارخون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

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

۷- ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشارخون به شمار می آیند. بنابراین حداقل سه بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

## توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشارخون:

۱. همه ی سبزیجات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند ولی در میان میوه ها، سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور،