



آموزش به بیمار

پرفشاری خون



مرکز آموزشی پژوهشی

درمانی شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

رژیم DASH (دش) شامل موارد زیر است:

- ♦ محدود کردن مصرف نمک، چربی اشباع شده، کلسترول و چربی
- ♦ تأکید در مصرف میوه جات، سبزیجات، شیر بدون چربی یا کم چربی و محصولات لبنی
- ♦ مصرف تمامی حبوبات، ماهی، مرغ (ماکیان) و آجیل
- ♦ محدودیت در مصرف گوشت قرمز، شیرینی جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی
- ♦ مصرف زیاد پتاسیم، منیزیم و کلسیم و فیبر



منبع: www.medlinplus

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان
شهید هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵
(داخلی بخش ۲۳۲۶ و بخش قلب ۲۳۳۲)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما
می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.
جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



چگونه از فشارخون بالا کنترل کنیم؟

عادات مضر

- ♦ مصرف بیش از حد نمک (مصرف بیش از نصف قاشق چای خوری نمک در روز برای هر فرد)
- ♦ استعمال دخانیات و مصرف الکل
- ♦ پرخوری و درهم خوری (مصرف غذاهای مختلف در یک وعده غذایی)
- ♦ خوابیدن بلافاصله بعد از خوردن غذا
- ♦ استفاده از روغن های جامد، کره حیوانی و مارگارین
- ♦ مصرف بیش از حد شیرینی جات و مواد غذایی شیرین (مثل نوشابه، کیک، شکلات، ارده، شیر خرم، شیرینی های قنادی و ...)
- ♦ مصرف بیش از حد گوشت قرمز (به ویژه گوشت گوساله)
- ♦ مصرف غذاهای حاوی یا فست فود ه، مواد غذایی کنسروی، انواع سس ها و غذاهای فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس و ...)

اشتباه رایج در مورد مصرف نمک:

باور نادرست: مصرف نمک دریا اثرات مفیدی برای بدن دارد.

باورد درست: طبق مطالعات انجام شده بهترین نمک، نمک یددار

تصفیه شده است و با توجه به متون قدیمی سنتی ایرانی، نمک

دریا از بدترین انواع نمک ها است.

توجه به عادات مفید و اصلاح عادات مضر برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا سودمند است؛ توجه به این نکات، درمان کمکی برای افراد دارای فشارخون بالاست ولی جایگزین مراجعه به پزشک و درمان دارویی نمی باشد

مددجوی عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که خون با هر انقباض قلب به دیواره رگ های خونی وارد می‌کند. فشارخون از دو جز تشکیل شده است که با دو عدد نمایش داده می‌شود. فشارخون بالا به فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ گفته می‌شود.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشار خون	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	بین ۸۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	بالا تر از ۱۴۰	بالا تر از ۹۰

شرایط صحیح اندازه‌گیری فشارخون چیست؟

- از مصرف قهوه و چای و استعمال دخانیات و فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون اجتناب کنید.
- ۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون در حالت آرامش بنشینید.
- در زمان بررسی، دستگاه اندازه‌گیری فشار خون هم سطح قلب باشد.
- هنگام اندازه‌گیری فشارخون در صورت امکان روی صندلی بنشینید، به صورتی که کف هر دو پا روی زمین قرار داشته باشد، به پشت صندلی تکیه بدهید و دست را روی تکیه گاه ثابتی بگذارید



فشارخون بالا به چه دلایلی ایجاد میشود؟

فشارخون بالا در اکثر موارد در نتیجه تعامل عوامل محیطی و ژنتیک می‌باشد. فشار خون بالا در بقیه موارد می‌تواند به علت مشکلات کلیوی، قلبی و عروقی، مشکلات غددی و هورمونی (مانند دیابت)، دلایل عصبی و بعضی از داروها ایجاد می‌شود. عواملی که میتواند افراد را مستعد فشارخون بالا بسازد، عبارتند از:

۱. سبک زندگی نادرست (مانند عدم

فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد نمک و...)

۲. مصرف سیگار و الکل

۳. سابقه خانوادگی

۴. افزایش سن

۵. اضطراب و استرس بیش از حد



فشار خون بالا چه علائمی در بدن ایجاد می‌کند؟

اکثر پرفشاری خون علامتی ندارند و به همین خاطر فشارخون بالا «قاتل خاموش» نامیده می‌شود. در بعضی افراد دارای فشارخون بالا، علائمی مانند سردرد، گیجی و تپش قلب ایجاد می‌شود.

عوارض فشارخون بالا چیست؟

مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی و عروقی، سکته مغزی، آسیب به چشم و ... از عوارض فشارخون بالاست.

چگونه از فشارخون بالا کنترل کنیم؟

عادات مفید

افزایش فعالیت بدنی (برای مثال با انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند، ۶-۷ روز در هفته)

جویدن کافی غذای خورده شده (حداقل ۲۰-۱۵ بار برای هر لقمه)

مصرف غذا پس از گرسنگی و اتمام غذا پیش از سیر شدن

استفاده بیشتر از میوه‌ها، بویژه پرتقال، موز، آلبالو، زردآلو و شاتوت

استفاده بیشتر از سبزیجات، بویژه کاهو، اسفناج، پیاز، سیر، هویج و سیب زمینی

اضافه کردن غلات سبوس دار به برنامه غذایی (مانند نان سبوس‌دار، جو کامل، جو دو سر، گندم کامل، ماکارانی سبوس دار)

مصرف لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر)

استفاده از آجیل‌های خام و بدون نمک بعنوان میان وعده گنجاندن ماهی در رژیم غذایی و مصرف بیشتر گوشت پرندگان (مانند بوقلمون، مرغ، بلدرچین و...)

استفاده بیشتر از حبوبات (مانند لوبیا، عدس، سویا و...)

