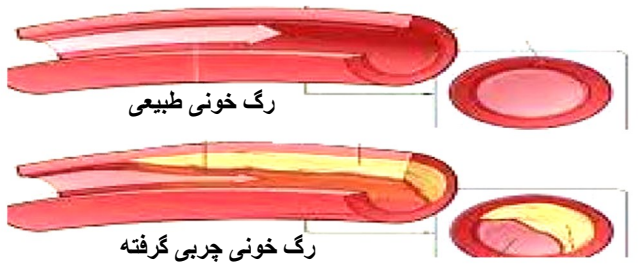




بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

چطور به فشار خون بالا مبتلا نشویم



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

◇ غذاها به صورت بخارپز و آب پز ارجح تر از سرخ کردنی ها می باشد.

◇ کاهش استرس و یادگیری روشهای مقابله با آن: سعی کنید با فعالیتهایی مانند گوش دادن به موسیقی، مشغول شدن به کار مورد علاقه، مطالعه کتاب یا ورزش یوگا بر استرسهای خود غلبه کنید.

◇ ورزش کنید. حداقل نیم ساعت ورزش هوازی برای پنج روز در هفته داشته باشید. (ورزش هوازی: مانند پیاده روی سریع که در آن قلب تندتر می تپد و بدن شما اکسیژن بیشتری دریافت میکند.)

◇ در صورت اضافه وزن و چاقی وزن خود را کاهش دهید.



منبع: WWW.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹ تماس بگیرید.

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 آبارت مارا
دنبال کنید



◇ در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت و چربی خون و یا اگر از قرص های ضد بارداری استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خون تان را به طور منظم کنترل کنید.

◇ مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، روغن های جامد، کره) را در برنامه غذایی کاهش دهید به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان، کنجد، زیتون استفاده شوند.

◇ از گوشت های سفید مانند مرغ، ماهی، بوقلمون بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید و قبل از طبخ، چربی های واضح گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.

◇ ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی باشند.

مصرف چربی باعث تنگ شدن رگها شده و مصرف میوه و سبزیجات بیشتر از این اثر می کاهد



از غذاهای فراوری شده که سدیم زیادی دارند کمتر استفاده کنید مانند: چیپس آماده، سسها، سوسیس، کالباس و گوشت‌های فراوری شده، غذاهای کنسروی و یخ زده.

میوه‌های تازه، سبزیجات، و غلات و لبنیات کم چرب می‌تواند به شما در کاهش فشار خون کمک کند. پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند. لوبیا سفید، عدس، نخود، آب میوه، میوه‌جات تازه بویژه زردآلو، گیلان، انبه، شلیل، پرتغال، هلو و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

موقع خرید برچسب‌های غذایی را بخوانید و از مواد غذایی کم سدیم، خریداری کنید.

با سیگار کشیدن شما در معرض خطر بالاتری برای حمله قلبی و سکته مغزی می‌باشید پس سیگار نکشید.

مواد غذایی با پتاسیم بالا



فشار خون بالا	فشار خون رو به افزایش (پیش فشار خون)	فشار خون طبیعی
بالا تر از ۱۴۰	۱۲۰ تا ۱۳۹	کمتر از ۱۲۰
بالا تر از ۹۰	۸۰ تا ۸۹	کمتر از ۸۰

چگونه می‌توانیم از فشار خون بالا جلوگیری کنیم؟

داشتن یک سبک زندگی سالم

۱- غذای کم نمک بخورید تا سدیم مصرفی کاهش یافته. یک قاشق چایخوری نمک حاوی ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم است. در عوض از ادویه‌های دیگر و گیاهان معطرمانند آویشن و نعنا، لیمو استفاده کنید و عطر و طعم‌های جدید به غذا اضافه کنید تا بتوانید نمک کمتری استفاده کنید. (سدیم عامل مهمی در افزایش فشار خون می‌باشد)

آیا می‌دانستید فشار خون بالا می‌تواند منجر به دیگر بیماری‌های تهدید کننده‌ی زندگی از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و حتی ایجاد عوارض غیر قابل جبران در طی حاملگی شود. فشار خون بالا قاتل بی صدا خوانده می‌شود چرا که اغلب هیچ علامتی ندارد بنابراین روش‌های پیشگیری، کنترل و درمان فشار خون بالا از اهمیت بسزایی برخوردار هستند.

فشار خون میزان نیرویی است که به دیواره سرخرگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر بدن گردش پیدا کند. فشار خون شامل دو عدد است

