

## فشار خون بالا چیست؟

فشار خون، فشاری است که از طرف خون بر سطح داخلی رگهای بدن وارد می شود. اما وقتی می گوئیم کسی فشار پ مزبور دچار افزایش خون شریانی شده است.

### علائم:

این بیماری می تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند:

✓ مانند درد ناحیه پس سر، بخصوص

صبح ها هنگام برخاستن از خواب

✓ سرگیجه

✓ وزوز گوش،

✓ خستگی

✓ تپش قلب و تنگی نفس

✓ خواب آلودگی و اغما در موارد حاد

## عوامل تشدید کننده:

اگرچه در اکثر موارد علت فشارخون بالا مشخص نیست ولی عوامل زیر در تشدید بیماری مؤثر هستند:

• دیابت (بیماری قند)

• سابقه فامیلی

• فشارهای عصبی

• چاقی

• افزایش چربی خون

• استعمال دخانیات

• نداشتن فعالیت بدنی و ورزش

• سن بالا



## راه های پیشگیری و درمان:

۱- کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب

۲- کاهش چربی غذا چربی گوشت و پوست مرغ قبل از پخت، از آنها جدا شود.

• مصرف زرده تخم مرغ حداکثر به ۳ عدد در هفته محدود شود.

• مصرف دل و قلوه، کله پاچه و مغز محدود شود.

• به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش کباب کردن، آب پز کردن یا بخار پز کردن، و از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده گردد.

۳- کم کردن مصرف نمک

۴- حبوبات مانند: عدس، نخود، و لوبیا و سبزی بیشتر مصرف شوند.



بسمه تعالی

## آموزش به بیمار فشار خون بالا



تهیه کننده :

**حسن سعیدی**

شبکه بهداشت و درمان شهرستان گرمه

آزمایش کامل ادرار را انجام دهند.

۱۰- برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشار خون را پایین بیاورند . کرفس ، پیاز ، سیر ، شنبلیله ، چای سبز ، خرما ، گلابی ، زیتون و برگ زیتون ، تره فرنگی ، سویا ، گوجه فرنگی ، گریپ فروت و لیمو ترش از این جمله اند. مصرف این مواد به هیچ وجه به معنی قطع درمان دارویی نیست. در خصوص گریپ فروت ممکنست غلظت داروهای بلوک کننده کانال کلسیم را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند پس در مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.

**قطع داروهای پایین آورنده فشار**

**خون بدون مشورت پزشک**

**عوارض جبران ناپذیری در پی**

**دارد...**

۵- مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و بطور کلی هر ماده غذایی که در تهیه آن شکر به کار رفته است و نیز مصرف مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیبزمینی و ماکارونی کاهش یابد. زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می‌گردد.

۶- فعالیت‌های بدنی و ورزش مستمر انجام شود.

ساده ترین و عملی ترین ورزش نیم ساعت پیاده‌روی در روز است.

۷- از استعمال دخانیات پرهیز شود.

۸- لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد هر گونه علامتی می‌باشد.

۹- افراد دارای فشار خون بالا لازم است زیر نظر پزشک معالج خود، به طور منظم فشارخون خود را اندازه‌گیری کرده و هر ۶ ماه یکبار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و