



## اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

- ✓ مصرف غذای سالم :  
شامل میوه ها ، سبزیجات ، غلات و غذاهای کم چرب  
از چربیهای اشباع شده (روغنهای جامد) پرهیز کنید، روغن زیتون و روغن های گیاهی و روغن ماهی را جایگزین روغنهای جامد کنید
- ✓ مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی را که از نانهای سفید تهیه شده اند به حداقل رسانده واز نان های سبوس دار استفاده گردد .
- ✓ محدود نمودن نمک :  
از خوردن کنسرو پرهیزد. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید.  
از غذاهای آماده (فست فود) کمتر استفاده کنید.  
به جای نمک (سدیم ) از طعم دهنده های گیاهی مانند : سبزیجات خشک ، سیر ، پیاز ، فلفل ، لیمو ، زردچوبه و دارچین استفاده کنید .
- ✓ کاهش وزن و رسانیدن وزن به محدوده نرمال:  
اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲,۵ کیلوگرم وزن کم کنید فشار خون شما را پایین میآورد.  
داروهای کنترل فشار خون بالا که بدلیل خاصیت ادرار آوری، بهتر است صبحها استفاده شوند شامل کلرتیازیدها و ایندپامید می باشند . داروهای فشار خون بهتر است شب به هنگام خواب مصرف شوند و هنگام مصرف نبض و فشارخون خود را چک کنید.
- ✓ داشتن فعالیت فیزیکی :  
فردی که فعالیت ندارد نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد و فشار خون بالاتری دارند.  
پیاپی روی کنید ( دقیقه در روز و ۵روز در هفته و یا سه نوبت ۱۰ دقیقه ای در روز )
- ✓ عدم استعمال دخانیات :  
مصرف سیگار و قلیان فشار خون را بالا می برد.
- ✓ استفاده از مواد دارای پتاسیم :  
کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه باعث بالا رفتن فشار خون می شود از غذاهای حاوی پتاسیم مثل کشمش - گوجه فرنگی - موز - طالبی - پرتغال، گریپ فروت ، انگور هلو موادی هستند که پتاسیم بالای دارند. حبوبات غنی از پتاسیم می باشند .
- ✓ داروهای تجویز شده برای فشارخون را در موعد مقرر استفاده کنید



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:01PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

### علائم هشدار افزایش فشارخون را بشناسید

(در صورت مشاهده علائم زیر بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید)

- ❖ علائم افزایش فشار خون مانند سردرد، تاری دید، ایجاد لکه های خون در چشم ها، تغییرات دید، خونریزی از بینی، گرگرفتگی صورت سردرد و درد در پشت گردن، تنگی نفس، تورم پاها و درد قفسه سینه می باشد در صورت ایجاد، فعالیت را محدود و به مرکز درمانی مراجعه کنید .

نام و نام خانوادگی بیمار: .....

تاریخ مراجعه بعدی: .....

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا

واحد آموزش سلامت