

*با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص)

*از انجام ورزش‌های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می‌شود) پرهیز کنید.
*در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.

*جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.

*سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب کنید.

*چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)

*داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید.

*از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.

*سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.

*بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید.

*مصرف غذاهایی از قبیل گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پر نمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک‌دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.



خود مراقبتی در بیماران مبتلا به فشار خون



بیمارستان بوعلی میروان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

مناموچهری

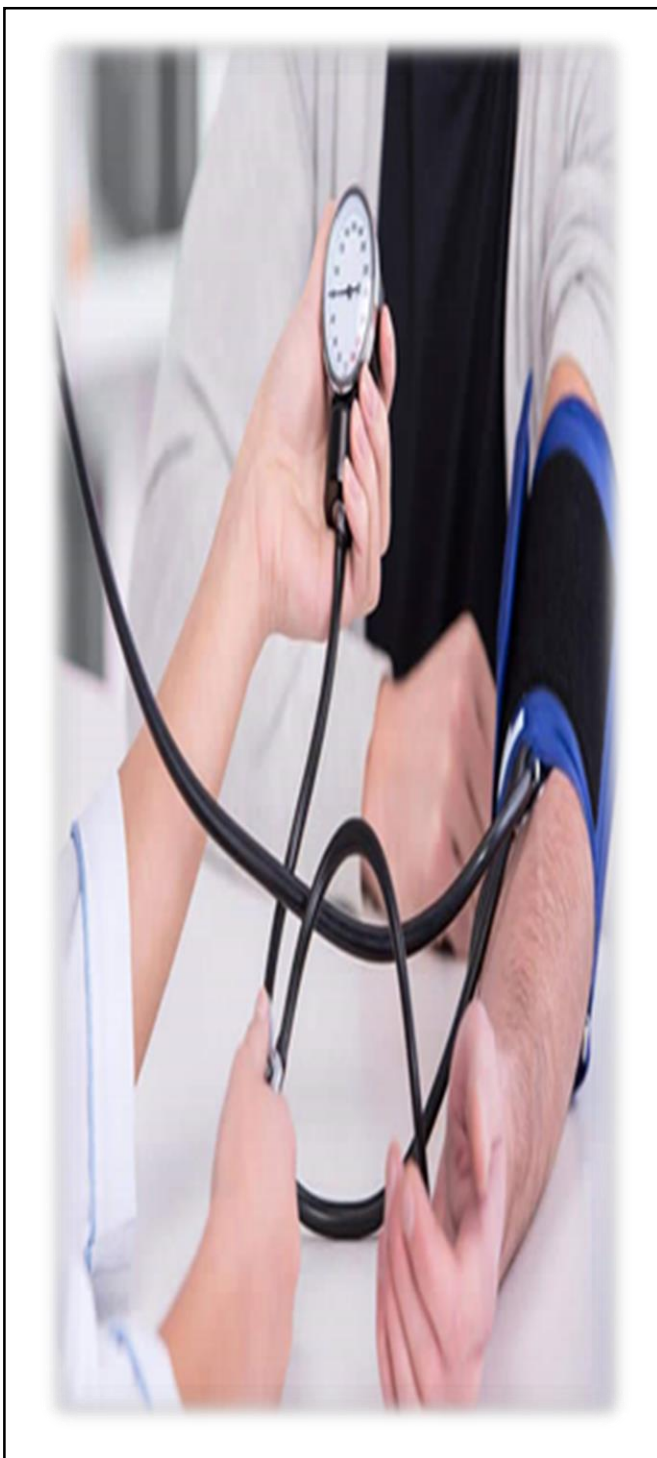
کارگروه آموزش به بیمار

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا

پزشک مراجعه کنید

بروز علائمی از قبیل:

- ۱) سردرد شدید
- ۲) خونریزی از بینی
- ۳) تپش قلب و کم حوصلگی
- ۴) سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس
- ۵) درد قفسه سینه و تاری دید



* داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

* داروها، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید، مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشند.

* مراقب سر گیجه، سردرد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

* مصرف میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)

* سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.

* خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه‌های نازک یخ یا آبنبات، خشکی دهان برطرف می‌شود.