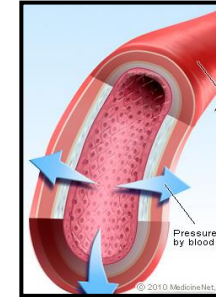


فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند این فشار خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و... می رساند.



فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون بالا، زمانی تایید می شود که چندین بارفشارخون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.

اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می رساند، این آسیب می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشارخون بالا نداشته باشد. این بیماری می تواند برای سال ها بی سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.



عوامل مستعد کننده یا تشدید کننده بیماری :

- ⊗ چاقی و اضافه وزن
- ⊗ سیگار کشیدن
- ⊗ مصرف الکل
- ⊗ رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده
- ⊗ کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی
- ⊗ استرس
- ⊗ عوامل ژنتیکی: سابقه خانوادگی فشارخون بالا یا بیماری قلبی

برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید:

⊗ اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.

⊗ از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

⊗ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می دهند. بنابراین باز هم به شما توصیه می کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.

⊗ لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.



⊗ افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.

⊗ با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون، می توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

⊗ از استرس پرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

⊗ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

⊗ ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

⊗ توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون همه ی سبزی جات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند.

⊗ ولی در میان میوه ها، سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور، موز، انجیر، هلو، زرد آلو و در بین انواع سبزیجات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدو سبز و قارچ در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر می باشد.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای مراقبت در منزل

پس از آنژیوگرافی

۱۰

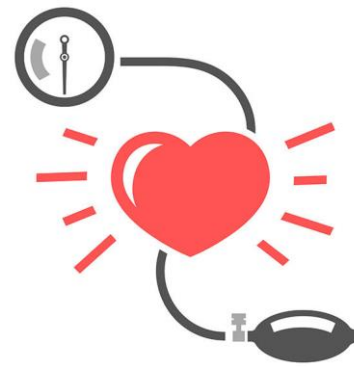
واحد آموزش سلامت

موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس ها و روغن های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون، روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

درمان فشارخون بالا چیست؟

فشارخون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل می باشد.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۵۰۷۵۰۴۶۶

فکس: ۶۶۴۱۰۱۲۱ - کد پستی: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

منبع:

کد: ۹۵۰۱۰

۵

مصرف فرآورده های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.

مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جودوسر مثل نان سنگک استفاده کنید.

مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید.

از مصرف مواد حاوی افزودنی ها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.

چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.

از مصرف نمک و غذاهای پر ادویه پرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزییات تازه یا خشک، ادویه جات مفید (زردچوبه دارچین و...) پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

مصرف گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده، یا بخارپز استفاده کنید.

مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام در هر وعده غذایی افزایش دهید.

۴