

۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.



۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.

در سن میانسالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری کنید. از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پر فشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار را کنترل کنید.



۸- از طب مکمل هم سود ببرید.

اگر چه رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی در کاهش فشار خون مهم ترین اقدامات هستند اما بعضی از روش های قابل وصول در هر محیط که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز مفید هستند. استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر می توانند موثر باشند. اگر داروهای مصرف می کنید با پزشک خود در میان بگذارید. زیرا تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی بوجود می آورند که می تواند کشنده باشد.

سلامت و پایدار باشید.



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: 97/10/22

تاریخ بازنگری: 1400/10/28

کد پمفلت: PH 2

پیشگیری از فشار خون بالا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

دی ماه ۱۳۹۷

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.



۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید. شما متعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش قائلند. در حالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید. پس فعلا نه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید.



۲- نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهائی آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن لیته ترشی که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.



۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۵/۲ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.



هشدار: حدود ۵/۶ میلیون ایرانی مبتلا به فشارخون از بیماری خود بی خبرند. به عبارت دیگر ۶۶ درصد از افراد از ابتلای خود به پرفشاری خود خبر ندارند. ابتلا به فشار خون می تواند منجر به بروز بیماری های عروق قلب، مغز، چشم و سایر اندام ها شود.



برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی مؤثر است؟

۱- غذای سالم بخورید.

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.