



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در فشار خون بالا از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه قلب

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T12-AC-10

➤ اگر ضرورت انجام همزمان کارها را دارید که موجب اضطراب و یا استرس می گردد، از روش مدیریت زمان و الویت بندی کارها استفاده کنید.

➤ استرس های خود را با تن آرامی و شل کردن عضلات و انحراف فکر (گوش کردن به موسیقی) کنترل کنید.

➤ برنامه ورزشی منظم داشته باشید.

➤ در صورت نیاز از یک پزشک یا مشاور کمک بگیرید.

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید:



➤ در صورت بروز علائم شامل: گیجی، سخن نامفهوم و یا شل شدن یک طرفه بدن سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید.

➤ سرگیجه

➤ تپش قلب

➤ خستگی

➤ خونریزی از بینی

➤ سر درد (صبحگاهی و پس سری)

پیگیری و ویزیت مجدد:



➤ در زمان مقرر جهت ویزیت پزشک مراجعه نمایید.

➤ در فواصل منظم به نزد پزشک بروید و بررسی های لازم را انجام دهید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارث قلب و عروق ۲۰۲۰- راهنمای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی د. اکبر نیک پژوه- هندبوک آموزش به بیمار ام کانابو

فشار خون خود را در منزل اندازه گیری کنید:



➤ یک دستگاه فشارخون مناسب در منزل تهیه کنید.

➤ هر روز در زمان معینی فشار خون خود را اندازه بگیرید.

➤ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از خوردن غذا، چای، قهوه خودداری نمایید

➤ قبل از اندازه گیری مثانه خود را تخلیه نمایید

➤ بر روی یک صندلی آرام بنشینید

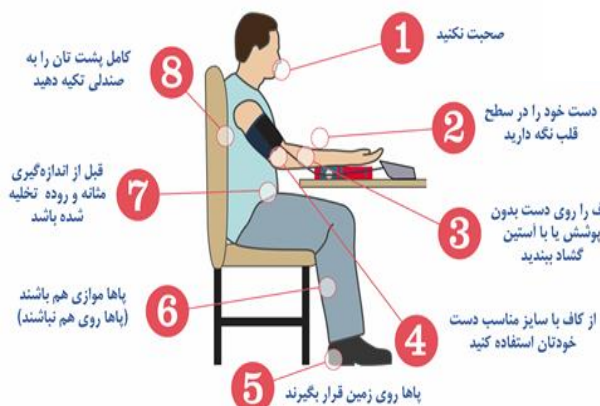
➤ کف پاها را روی زمین قرار داشته باشد و روی هم نیندازید

➤ ترجیحاً از دست راست جهت اندازه گیری استفاده کنید مگر اینکه ممنوعیت اندازه گیری وجود داشته باشد.

➤ دست را روی میز به گونه ای که کف دست رو به بالا باشد و هم سطح قلب قرار داشته باشد

➤ دست را مشت نکنید.

➤ پس از اندازه گیری در دفترچه مخصوص یادداشت نمایید.



مدیریت استرس کنید:



➤ از استرس ها دوری کنید.

➤ با خانواده و دوستان خود در مورد مشکلاتی که موجب ناراحتی شده است، صحبت کنید.

اساس در مان فشار خون بالا چیست؟

الف) تغییر سبک زندگی سالم اولین مرحله در درمان فشار خون بالا است.

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید.
- میوه و سبزی به میزان کافی مصرف کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- الکل مصرف نکنید.
- وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
- از استرس ها دوری کنید و استرس های خود را با تن آرامی و شل کردن عضلات و انحراف فکر کنترل کنید.

ب) مصرف دارو:

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. فشارخون از آن دسته بیماریهایی است که تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. تصمیم این که دارو باید از بین کدام دسته از داروهای ضد فشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج است. بیشتر مبتلایان به فشارخون بالا جهت کنترل بیماری نیازمند مصرف دو نوع یا بیشتر از داروهای فشارخون هستند.

ج) اندازه گیری منظم فشار خون در منزل

د) پیگیری ویزیت های منظم و انجام معاینات و

آزمایشات دوره ای (کلیه، چربی خون و...)

چگونه در فشار خون بالا از خود در منزل مراقبت کنید؟



مصرف داروها:

- داروهای خود را بشناسید و منظم مصرف کنید.
- در صورت بروز عارضه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید.
- در صورت بروز عوارض دارویی یا حتی طبیعی شدن فشار خون، بدون هماهنگی با پزشک داروهای خود را قطع نکنید.
- از مصرف خودسرانه برخی داروها نظیر داروهای ضد احتقان، سرماخوردگی، ملین ها و داروهایی که بدون تجویز پزشک تهیه شود به علت تداخل دارویی خودداری نمایید.
- در صورت استفاده از داروهای ادرارآور دفع کننده پتاسیم خون مثل داروهای تیازیدی و فروزماید رژیم غذایی حاوی پتاسیم را رعایت نمایید (مانند: موز، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، زردآلوی خشک، هلو، کشمش، انجیر)



رعایت رژیم غذایی:

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید و از آوردن نمک برسر سفره خودداری نمایید.
- رژیم غذایی سبزیجات برگ سبز و میوه جات ، غلات، سبزی خوردن و محصولات لبنیاتی کم چرب مصرف کنید.
- به پرچسب مواد غذایی از نظر میزان نمک پنهان (سدیم) توجه نمایید.
- از مصرف قهوه و چای غلیظ خودداری نمایید.
- مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید.
- از مصرف الکل خودداری نمایید.

- از منابع سرشار پتاسیم مانند سیب زمینی کباب شده، موز، لوبیا، گوجه فرنگی و...مصرف کنید.
- در صورت دیابتی بودن رژیم غذایی خاص خود را جهت کنترل قند خون رعایت نمایید.

میزان و محدوده فعالیت :



- خارج شدن از تخت و تغییر وضعیت از حالت نشسته به حالت ایستاده را به آرامی انجام دهید.
- به طور منظم فعالیت داشته باشید .
- جهت شروع برنامه ورزشی خود با پزشک مشورت کنید.
- فعالیت هایی مانند پیاده روی، شنا، ورزش های ایزومتریک و دوچرخه سواری بسیار مفید هستند.
- از انجام فعالیت های سنگین مانند وزنه برداری و هرگونه ورزشی که نیاز به انقباضات عضلانی دارد خودداری نمایید.
- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی نمایید. جهت شروع پیاده روی از ۵ دقیقه روزانه در طی هفته اول شروع کنید سپس هر هفته به میزان ۲ دقیقه به میزان پیاده روی افزوده تا سرانجام به ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه برسد . قبل از پیاده روی حرکات نرمشی انجام دهید.