

## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ‌های خونی وارد می‌کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و... می‌رساند.

## فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون بالا، زمانی تایید می‌شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول ( شماره بالایی) **140** یا بیشتر و فشارخون دیاستول ( شماره پایینی) **90** یا بیشتر باشد، می‌گوییم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.

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

## فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد.

این بیماری می‌تواند برای سالها بی‌سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ‌گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

## درمان فشار خون چیست؟

فشارخون بالا ریشه کن نمی‌شود اما به خوبی قابل کنترل می‌باشد.

## خودمراقبتی

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 بپرهیزید.

❖ 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 سکته‌های مغزی را افزایش می‌دهند. بنابراین باز هم به شما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.

❖ لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند. افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند. با فراگرفتن روش اندازه‌گیری فشار خون، می‌توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

❖ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، 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 چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

❖ ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می‌آیند. بنابراین حداقل **3** بار در هفته و هر بار حداقل **30** دقیقه ورزش کنید.

توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

**1.** 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 سبزی جات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز مانند کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدوسبز، و قارچ در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر می باشد.





دانشگاه تربیت مدرس  
فصلت بهداشت و درمان

کد: KH - NC - HE 24  
تاریخ تدوین: 97/08  
تاریخ ابلاغ: 97/08

بیمارستان خاتم  
الانبیا میانه

## عنوان :

### پیشگیری از ابتلا به فشار خون



تهیه و تنظیم : پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

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

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

9. مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام، مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.

10. موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سسها و روغنهای جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون، روغنهای گیاهی مایع مانند روغن کنجد و روغن ماهی استفاده کنید.

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

امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده، گامی مؤثر در جهت کاهش فشار خون بردارید.

منابع:

- [darman.tums.ac.ir](http://darman.tums.ac.ir)

آدرس : میانه\_بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 04152220901-5

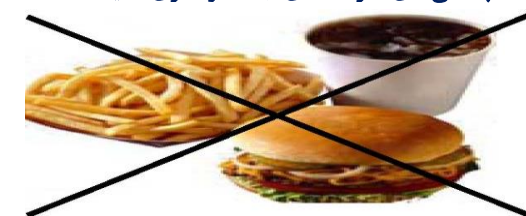
2. مصرف فرآورده های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.



3. مصرف نانها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نانهای سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دوسر مثل نان سنگگ استفاده کنید.

4. 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.

5. 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.



6. چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا 1 ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.