



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج
(آموزش به بیمار)

چگونه با فشار خون بالا زندگی کنیم؟



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت
بیمارستان مراجعه نمایید.
Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

راهنمایی هایی در مورد شروع برنامه

ورزشی:

برنامه ورزشی باید تحت نظر دقیق
پزشک باشد برنامه ورزشی را به
تدریج آغاز کنید و شدت و مدت
آنرا در حد تحمل افزایش دهید.

بهترین ورزشهایی که کارایی هر
دو سیستم قلبی و تنفسی را
افزایش می دهند شامل پیاده روی
، دویدن ملایم ، شنا ، اسکی و
دوچرخه سواری است.

از برداشتن وزنه های سنگین
پرهیز کنید.



از رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.

- نمک همان سدیم می باشد
- نمکدان را روی سفره غذا
نگذارید.
- غذاهای میان وعده را حذف کنید.
- بجای نمک از سبزیجات خشک و
چاشنی های طبیعی استفاده کنید.
- برچسب غذاها را با دقت بخوانید ،
اگر نمک / سدیم از سه جزء اول
است . از غذای دیگر استفاده
کنید.
- سدیم در بسیاری از داروها ، به
ویژه آنتی اسیدها و شربت سرفه
و داروهای ملین وجود دارد .



سدیم را نمی توان دید و اغلب
مزه آن مشخص نمی باشد

منبع: کتاب داخلی - جراحی برونر سوارث



تعریف فشار خون بالا :

فشار خون یعنی وارد آمدن فشار به دیواره شریانهای بدن ، فشار خون بالا باعث می شود قلب سخت تر کار کرده و خطر بروز بیماری های قلبی و بیماریهای کلیوی افزایش پیدا کند.

فشار خون در اثر هیجان و فعالیت جسمی و عوامل دیگر در طول شبانه روز ممکن است تغییر کند و مقدار آن عدد ثابتی نباشد .

معمولا با کمی استراحت به صورت طبیعی برمی گردد .



پیشنهادی برای کنترل فشار خون :

✓ داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید و بدون نظر پزشک میزان دارو را تغییر نداده یا قطع نکنید .

✓ داروهای خود را در جاهای گرم و مرطوب قرار ندهید (مانند حمام)

✓ داروهای خود را دور از دسترس اطفال قرار دهید .



✓ داروی خود را هر روز در ساعت مشخصی میل کنید .



✓ فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری کرده و یادداشت نمایید.



✓ مصرف قهوه و شکلات را کاهش دهید .



✓ در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید .



✓ از رژیم غذایی کم چرب استفاده کنید .



✓ از مصرف سیگار پرهیز کنید.

