



توصیه های کلیدی:

مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده ، کنسروی ،
همبرگری ، سوسیس ، کالباس ، سیزی های کنسرو شده

، کراکرها ، چیپس ، پفک ، خیارشور ، ماهی های شورودودی

، سوپ های آماده و ترشی ، آجیل شور و نظایر آن (کاهش یابد .

با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری درمان پرفشاری خون در

برنامه غذایی روزانه از میوه ها سبزیها و حبوبات و غالت استفاده

شود . زردآلو گوجه فرنگی ، هندوانه ، موز ، سیب زمینی ، آب

پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند .



عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ادم ریه ،
نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی
فشار خون بالا هستند .

توصیه ها

۱- از کشیدن سیگار و یا هر گونه توتون و تنباکو پرهیز کنید
و اگر چنانچه سیگار می کشید کوشش فراوان کنید که در
اولین فرصت هر چه زودتر کنارش بگذارید .

۲- اگر افزایش وزن دارید با رژیم آن را کاهش دهید .

۳- از خوراکیهای سالم مانند سبزیها ، میوه ها و خوراکیهای
کم چرب نوش جان کنید .

۴- کوشش کنید که از میزان نگرانی های روزانه هر چه ممکن
است بکاهید .

۵- مقدار مصرف نمک ، الکل و کافئین را به حداقل
ممکن برسانید .

فشار خون

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد خیابان پرستار ۳۸-۰۳۸-۳۲۲۶۴۸۲۵-۹

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-38-01

فشار خون چیست ؟

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگهای بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می‌شود؟

بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر خصوصاً در افراد مسن از فشار خون بالا رنج می‌برند. در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالا در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می‌یابد.



علل ایجاد فشار خون بالا

۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می‌یابد

۲- چاقی و اضافه وزن

۳- سیگار کشیدن

۴- مصرف الکل

۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

۷- استرس

۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلا فرد به فشار خون بیشتر است.

۹- مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها



پیشگیری از بیماری فشارخون

۱- کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است

۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است

۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب

۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات

کمچرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوسدار و خشکبار

۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی

۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار

۷- انجام ورزشهایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد