

## \*تغذیه سالم\*



سعی کنید در برنامه غذایی خود میوه و سبزیجات داشته باشید از لبنیات و حبوبات غافل نشوید و مصرف نمک و چربی را کم کنید.

## \*کاهش وزن\*



سعی کنید به وزن ایده آل خود برسید با رژیم مناسب غذایی و کمک گرفتن

سعی کنید از غذاهای پر نمک و کنسروهای غذایی پرهیز کنید .

برای طعم دار کردن غذاها از آبلیمو و ادویه جات استفاده کنید.

نمکدان را از سفره تان حذف کنید

## \*عدم مصرف سیگار\*



سیگار با منقبض کردن عروق بدن باعث افزایش فشار خون میشود، پس برای سلامتی خود آن را ترک کنید.

## \*انجام ورزش\*



با ورزش میتوانیم یک زندگی سالم و بدنی سالم داشته باشیم.

## فشار خون بالا چیست؟

**فشار خون افزایش یافته :** اگر فشار خون سیستولی به طور مداوم بین ۱۲۰-۱۲۹ و فشار خون دیاستولی کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه باشد، به آن فشار خون افزایش یافته می‌گوییم

**مرحله اول فشار خون بالا :** به شرایطی گفته می‌شود که در آن به طور مداوم فشار خون سیستولی ۱۳۰-۱۳۹ یا فشار خون دیاستولی ۸۰-۸۹ میلی متر جیوه باشد.

**مرحله دوم فشار خون بالا :** فشار بیشتر از ۱۴۰/۹۰ در بزرگسالان را فشار خون بالا گویند

شما میتوانید با انجام اقدامات زیر به کاهش فشار خون خود کمک کنید.

## \*کاهش مصرف نمک\*



## خود مراقبتی در فشار خون



کد پمفلت: PAL-PT-53-0001

تهیه کننده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار  
بیمارستان سیدالشهداء سمیرم

شهریور ۱۳۹۷

بازنگری مهر ۱۴۰۲-۱۴۰۵



## \*مصرف مرتب داروهای تجویزی\*



-سعی کنید داروهای خود را در ساعت مشخص و طبق دستور پزشک مصرف نمایید.  
-هرگز داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع نکنید حتی اگر احساس بهبودی مینمایید.  
-هرگاه به پزشک مراجعه میکنید داروهای فشار خون خود را به همراه داشته باشید زیرا ممکن است داروی جدیدی که برای شما تجویز میشود با داروهای قبلی تداخل داشته باشد.

-گاهی ممکن است از داروهای ادرار آور برای درمان فشار خون شما تجویز شود، بهتر است این داروها را صبحها مصرف نمایید

-بهتر است برای کنترل بهتر بیماری خود از کلینیک های فشار خون کمک بگیرید و مرتباً پزشک معالج خود را تغییر ندهید



مشاوره تغذیه و ورزش کردن به وزن مناسب خود دست پیدا کنید

\*دوری از استرس\*



سعی کنید با انجام ورزشهایی مانند یوگا و تفریحات سالم و حضور در طبیعت بر فشارهای روحی که حاصل از زندگی پر مشغله امروزی است، غلبه کنید.

شاد بودن و لذت حضور در کنار خانواده را فراموش نکنید

