

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

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؟

فشارخون 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



سعی کنید از غذاهای پرنمک و کنسروهای غذایی پرهیز کنید .

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

نمکدان را از سفره تان حذف کنید

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



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.



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

