



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (فشار خون)

کد سند: PECLG ۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد ۷۵/۱۲۵ میلی متر جیوه نوشته میشود. گاهی اوقات به صورت ۷/۱۲ گفته میشود.

آیا میدانید فشارخون بالا، به چه فشارخونی گفته میشود؟

فشارخون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است.

خطراتی که فشارخون بالا سبب آن می شود:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زودرس

پس فشارخون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید.

داروها: مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش کنترل خون و کنترل آن می شود.

رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی

علاوه بر مصرف داروها، شما میتوانید با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی، فشارخون خودتان را کنترل کنید.

مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید. مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک میکند.

مصرف نمک را محدود کنید.

به یاد داشته باشید:

۱. از لحاظ جسمانی فعال باشید.

۲. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.

۳. استرس را کنترل کنید.

۴. با استفاده از روش های آرام سازی (مدیتیشن و یوگا)، استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل کنید.

۵. سیگار نکشید.

۶. اگر سیگار میکشید، هرچه زودتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.

۷. وزن مناسب داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (فشار خون)

کد سند: PECLG ۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

۸. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

کنترل فشار خون

شما میتوانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.

در صورتی که فشار خون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید، این کاملاً طبیعی است.

به طور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید، فشار خون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و یا خوابیده اید..

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری میکنید حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید.

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر،

به مراکز درمانی مراجعه کنید.

(۱) سردرد شدید

(۲) ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم

(۳) درد قفسه سینه

(۴) عرق کردن، تهوع یا استفراغ

(۵) تنگی نفس

(۶) سرگیجه یا سبکی سر

(۷) درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو

(۸) بی حسی یا ضعف در بدن

(۹) غش کردن

(۱۰) مشکل در بینایی

(۱۱) سردرگمی

(۱۲) مشکل در صحبت کردن



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (فشار خون)

کد سند: PECLG ۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر،

به مراکز درمانی مراجعه کنید.

(۱) سردرد شدید

(۲) ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم

(۳) درد قفسه سینه

(۴) عرق کردن، تهوع یا استفراغ

(۵) تنگی نفس

(۶) سرگیجه یا سبکی سر

(۷) درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو

(۸) بی حسی یا ضعف در بدن

(۹) غش کردن

(۱۰) مشکل در بینایی

(۱۱) سردرگمی

(۱۲) مشکل در صحبت کردن

تا به حال با اصطلاح رژیم DASH (دش) برخورد کردید؟

اصطلاح DASH به معنی « نوعی تغذیه ای جهت پایان آوردن فشارخون بالا » است.

رژیم (دش) شامل موارد زیر است:

محدود کردن مصرف نمک، چربی اشباع شده (روغن جامد)، کلسترول و چربی

تأکید در مصرف میوه جات، سبزیجات، شیر بدون چربی یا کم چربی و محصولات لبنی

مصرف تمامی حبوبات، ماهی، مرغ (ماکیان) و آجیل

• محدودیت در مصرف گوشت قرمز، شیرینی جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (فشار خون)

کد سند: PECLG ۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

مصرف زیاد پتاسیم، منیزیم و کلسیم و فیبر (میوه، سبزیجات، حبوبات مانند شیر، ماست....)

برای کاهش فشار خون، از رژیم دش پیروی نمائید

در صورتی که به بیماری های کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم (میوه و آبمیوه)

با پزشک خود مشورت کنید.

• پس از شروع رژیم دش ، بعلت کاهش یافتن لیپوپروتئین با چگالی پایین LDL (یا چربی بد در عروق بدن) و سطح کلسترول ، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی نیز کاهش می یابد.

هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. آن ها منابع سرشار از پتاسیم، فیبر، و یا هر دو آن ها می باشد.

مصرف چربی را کم کنید.

در هنگام انتخاب چربی ها، روغن های غیراشباع (روغن مایع) مانند زیتون، کنجد، آفتاب گردان را انتخاب کنید.

• از پروتئین در حد معمول استفاده کنید، نه کمتر و نه بیشتر. ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است.

روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.

به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این محصولات خودداری کنید، این مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع (چربی بد جامد) و با ترانس بالا هستند.

مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.

• مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع (چربی بد جامد) را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.

سعی کنید به سالم ترین شیوه، غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز، بخارپز، کبابی و غیره)

از غذاهای پر فیبر محلول استفاده کنید، برخی از این مواد عبارتند از: جو، سبوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.

از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برچسب آن ها دقت کنید.

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (فشار خون)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱