

فشارخون بالا معمولاً علامتی ندارد.
بنابراین تنها راه فهمیدن آن
کنترل منظم فشارخون است.



بیمار گرامی؛ فشارخون نیرویی
است که خون به دیواره رگ های
شما وارد می کند.

فشار خون بالا زمانی است که
خون با نیروی بیشتری از رگ ها
عبور می کند .



آموزش به بیمار و خانواده

فشارخون بالا



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P020

منبع: Medlineplus.gov

چرا باید نگران فشار خون بالا باشید؟

✓ هنگامی که فشارخون با گذشت زمان بالا باقی می ماند باعث می شود قلب بیش از حد کار کند و مشکلات جدی سلامتی مانند:

- ✓ سکته قلبی
- ✓ سکته مغزی
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ مشکلات بینایی
- ✓ زوال عقل
- اتفاق بیفتد.

چگونه فشار خون بالا را مدیریت کنید:

- ✓ داروهای فشارخون را مصرف کنید.
- ✓ مقدار نمک روزانه خود را کم کنید. (یک قاشق چایخوری نمک روزانه)
- ✓ سبزیجات و میوه های تازه بخورید.
- ✓ مواد غذایی کنسرو شده، کالباس، سوسیس، سس ها ، ترشی ها، چیپس ، حاوی نمک بالایی هستند . از مصرف آنها خودداری کنید.
- ✓ گوشت تازه، مرغ یا بوقلمون و ماهی استفاده کنید.
- ✓ به جای نمک از آبلیمو، سرکه، فلفل و سیر استفاده کنید.
- ✓ مصرف الکل را قطع کنید.
- ✓ شش تا 8 لیوان آب در روز بنوشید.
- ✓ وزن خود را کاهش دهید.

- ✓ به طور منظم ورزش کنید. حداقل نیم ساعت روزانه پیاده روی کنید.
- ✓ با ورزش و یوگا استرس را کاهش دهید.
- ✓ اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

