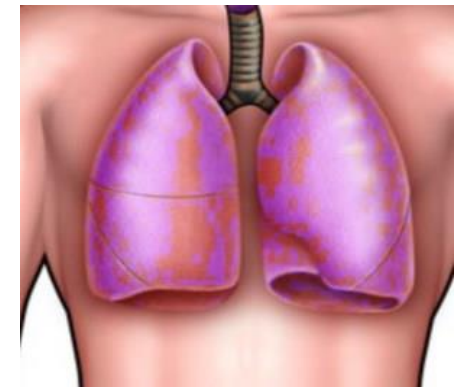


آموزش به بیمار و
خانواده

فشار خون ریوی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P025

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرمی؛ تغییر در رگ های
خونی کوچک داخل ریه ها باعث
افزایش فشارخون در ریه ها می
شود.

شایع ترین علت آن بیماری قلبی و
بیماری مزمن ریه می باشد.



شما ممکن است علایمی مانند
تنگی نفس، درد قفسه سینه، ورم پا
یا مچ پا و سرگیجه داشته باشید.

این افزایش فشار می تواند به قلب
شما آسیب برساند.



تغییرات سبک زندگی می تواند علامه شما را بهبود بخشد:

- ✓ اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.
- ✓ انواع میوه، سبزیجات به همراه گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و شیر کم چرب و بدون چربی استفاده کنید.
- ✓ فالت های بدنی مانند پیاده روی روزی نیم ساعت زیر نظر پزشک انجام دهید.



- ✓ استرس خود را کاهش دهید) تنفس عمیق و یوگا).
- ✓ از بلند کردن اجسام یا وزنه های سنگین خودداری کنید.
- ✓ از نشستن در وان یا سونای داغ و یا گرفتن حمام طولانی خودداری کنید چون باعث کاهش فشارخون می شود.
- ✓ از سفر به ارتفاعات خودداری کنید.
- ✓ قبل از انجام فعالیت جنسی استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ قبل از مصرف هرگونه دارو با پزشک خود مشورت نمایید.



- ✓ در طول روز وعده های غذایی کوچک در دفعات بیشتر داشته باشید.

- ✓ چای کم رنگ بنوشید .
- ✓ از روغن های گیاهی مانند روغن کنجد، زیتون و ذرت به جای روغن جامد و حیوانی استفاده 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

