دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص بیمار دچار افزایش فشار خون

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به طور منظم مصرف کنید، مصرف نامنظم، قطع دارو یا تغییر مقدار دارو خطر نوسانات شدید فشار خون را به همراه دارد.
- مرتب فشار خود را کنترل کنید.
- مصرف نمک را محدود کنید و از رژیم غذایی کم چرب استفاده نمائید.
- برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمائید.
- از میوه، سبزیجات و فرآورده های لبنی کم چرب به میزان بیشتری استفاده کنید.
- مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده ، گوشت های نمک سود شده ، سوسیس ، همبرگر ، ماهی دودی ،سس‌ها، ترشی ، سوپ و سبزیجات کنسرو شده ، چیپس سیب زمینی و برخی پنیرها را محدود نمائید .
- از افزودن نمک به غذا خودداری نمائید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو ، چاشنی های گیاهی و سبزیجات معطر به جای نمک استفاده کنید.
- درصورت استفاده از داروهای ضد فشارخون ، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید .
- درصورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب کنید.
- داروهای ادرارآور (هیدروکلرتیازید، اسپیرنولاکتون ، تریامترن H، فروزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال درخواب نگردد و وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمائید.
- ورزش سبک و فعالیت بدنی منظم داشته باشید و روزانه حداقل نیم ساعت حرکات سبک را انجام دهید. بهترین فعالیت پیاده روی تند می باشد اما دوچرخه سواری و شنا هم از ورزشهای مناسب هستند.

- از انجام ورزش ها و فعالیتهای سنگین و ناگهانی که ممکن است فشار خون را تاحد خطرناکی بالا ببرند خودداری نمائید.
- از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید.
- محیط زندگی خود را آرام نگه دارید. استرس یکی از عوامل مهم ایجاد فشارخون بالا است ، بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید.
- چاقی و اضافه وزن با فشارخون بالا ارتباط دارد. بنابراین وزن خود را در محدوده نرمال حفظ نمائید.
- میوه های پر پتاسیم مانند موز، زردآلو، گریپ فروت، انگور و آلو مصرف نمائید.
- میوه ها و سبزیجات دارای مقادیر کم سدیم هستند و باید زیاد مصرف شوند.
- گوشت مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشار خون بالا توصیه می شود. .

با رعایت رژیم غذایی، ورزش ، فعالیت و مصرف به موقع داروها می توانید فشارخون را کنترل نمائید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

افزایش فشار خون، خونریزی از بینی، سرگیجه ،کاهش سطح هوشیاری
سردرد،تهوع و استفراغ،بی حسی بدن،فلج، گزگز و مور مور اندامها
دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه: