دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

آموزش به بیمار مبتلا به فشارخون

بیشتر افراد نمیدانند که مبتلا به فشار خون بالا هستند آنها زمانی متوجه بیماری خود میشوند که به پزشک مراجعه میکنند به فشار خون بالا قاتل خاموش نیز گفته میشود زیرا اکثر مبتلایان ظاهرا هیچ علامتی ندارند در برخی موارد علایمی نظیر تنگی نفس-خون دماغ- سردرد و سرگیجه دارد هرگاه در ۳ نوبت متفاوت در حالت استراحت کامل فشار خون سیستول بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستول بیش از ۹۰ میلی متر جیوه باشد فرد دارای فشار خون بالا است که خود براساس شدت شامل موارد زیر می باشد:

۱- خفیف (مرحله اول) : ۱۴۰/۹۰

۲ -متوسط (مرحله دوم) : ۱۶۰/۱۰۰

۳-شدید (مرحله سوم) : ۱۸۰/۱۱۰

فشار خون اگر درمان نشود سبب سخت شدن و آسیب دیدن شریانها سکته مغزی- سکته قلبی-نارسایی کلیه-فشار یا تورم چشم که اگر درمان نشود کوری را به دنبال خواهد داشت.

تغییر در عادات و روشهای زندگی به تنهایی میتواندتا اندازه زیادی از بالا رفتن فشار خون فرد بکاهد یا از نیاز به دارو کم کند.

- محدودیت مصرف نمک
- مصرف میوه و سبزیجات به علاوه لبنیات کم چرب در هر وعده غذایی
- عدم مصرف غذاهای سرخ کرده
- عدم مصرف نمک و غذاهای پرنمک

- حذف موادی مثل کره –خامه- مارگارین –چربی-سسها و روغنهای جامد از برنامه غذایی و مصرف روغن ماهی، زیتون و روغنهای گیاهی و مصرف حداقل چربی

فشار خون ممکن است در هر سنی به وجود بیاید ولی در اکثر موارد در بالای ۴۰ سال دیده میشود ممکن است بعضی افراد در نتیجه عدم تعادل عاطفی و یا کشیدن سیگار زیاد برای مدتی موقت دچار فشارخون بالا میشوند تغییر در سبک زندگی بخصوص عادات غذایی در کنترل فشار خون موثر است.

کاهش وزن

در بیماری که دچار افزایش وزن یا چاقی میباشند در درجه اول توصیه به کاهش وزن میشود کاهش وزن همراه با رعایت سایر توصیه های غذایی نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد

محدود کردن دریافت سدیم(نمک و غذاهای حاوی سدیم)

میزان سدیم توصیه شده ۳-۲ گرم در روز است به این منظور توصیه میشود میزان نمک دریافتی را کاهش دهید برای این کار ابتدا نمک را از سر سفره خود حذف نمایید و در حین پخت و پز غذا از افزودن نمک خودداری نمایید.

غذاهایتان را با سبزیجات معطر و ادویه جات پودر لیمو ترش فلفل طعم دار کنید غذاهای غنی از سدیم را از رژیم غذایی حذف کنید این غذاها شامل ادویه های نمک دار انواع سس های آماده سس و رب گوجه فرنگی -خیار شور – انواع شوری ها-زیتون پرورده-گوشتهای کنسرو شده و نمک سود –سوسیس کالباس عصاره آماده گوشت-سسهای تهیه شده با آب گوشت-ماهی دودی-ساردین-ماهی کنسرو شده-چیپس ذرت یا سیب زمینی-ذرت بو داده که در تهیه ان از نمک استفاده شده است –پنیر و انواع کنسرو

استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم

غذاهای غنی از پتاسیم شامل پرتقال-سیب زمینی-موز-جعفری میباشند افزایش دریافت پتاسیم دارای اثرات سودمندی بر فشار خون است مهمتر از اینها درمان با داروهای مدر که به عنوان اولین دارو برای درمان فشار خون مورد استفاده قرار میگیرد اغلب دفع پتاسیم را تحریک مینماید.

مصرف غذاهای حاوی منیزیم و کلسیم

شیرکم چرب و فراورده های آن نظیر ماست و دوغ بی نمک مصرف متعادل آن در کاهش فشار خون لازم است منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت میشود و با رعایت یک رژیم غذایی عادی و در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی میتوان مقدار کافی آن را تامین کرد .منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از :دانه ها –مغزها-آجیل-سبزیجات برگی شکل مثل کلم و اسفناج – غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا

رژیم غذایی ای که حاوی مقدار زیادی سبزی میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تامین کرده و باعث کاهش فشار خون می شوند

کاهش مصرف چربیها

کاهش مصرف چربیهای اشباع نظیر روغنهای حیوانی-دنبه –کره – روغن نباتی هیدروژنه گوشت چرب و لبنیات پر چرب.

مصرف غذاهای حاوی اسید چرب امگا۳ که در روغن ماهی یا ماهی های چرب و از منابع گیاهی گردو وجود دارد و در کاهش فشار خون دیاستول تاثیر گذار است

استفاده از سیر و موسیر در رزیم غذایی روزانه

افزایش تحرک و فعالیت بدنی

کاهش استرس عدم استعمال دخانیات

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی:

کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی –گروه آموزش به بیمار تابستان ۹۶
تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۲۰۶