

بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشارخون بالا هستند. فشارخون بالا علامت اختصاصی ندارد. به همین دلیل بیماری فشارخون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟

* سن: هرچه سن بالاتر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است.

* سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشارخون دارند بیشتر است.

* چاقی یا وزن بالا

* فعالیت بدنی ناکافی

* سیگار/تباکو

* غذاهای پر نمک

* کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه

* کمبود شدید ویتامین D

* مصرف الکل

* استرس

* برخی بیماریهای مزمن

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا چه اقداماتی موثر است؟

اقدامات زیر مواردی هستند که شما میتوانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید:

۱- غذای سالم بخورید: شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زردآلو، سیبوس گندم، گوجه، موز، طالبی و پرتقال مواد غذایی هستند که پتاسیم بالایی دارند.

۲- نمک را در غذای خود حذف کنید.

از خوردن غذای کنسروی بپرهیزید. از غذاهای آماده کمتر استفاده کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید.

۶- استرس را مدیریت کنید.

۷- فشارخون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.





نکات مهم برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا



تهیه کننده: فاطمه مهرانیپور

کارشناس پرستاری

واحد آموزش و پیگیری بیمار

تلفن: ۰۸۲۴۰۳۲۲۴

به روزرسانی: تابستان ۱۴۰۳

میکنند. بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوره کنید.

۳- استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگویید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید.



منبع: کتاب داخلی جراحی برونر ثودارت ۲۰۱۵

برای بیماری که مبتلا به فشارخون بالاست، چه توصیه و آموزشهایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

فشارخون بالا وضعیتی نیست که مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشارخون، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشارخون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد. پس به بیمار مبتلا به فشارخون بالا موارد زیر را توصیه می کنیم:

۱- داروهارا بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید میتوانید از پزشک و یا یکی از کارمندان بهداشتی درمانی پرسید.

۲- بطور دوره ای به پزشک مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشارشمارا تنظیم