

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص فشار خون

### بیمار گرامی: جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید:

افزایش فشار خون زمانی اتفاق می افتد که فشار خون از محدوده طبیعی 140/90 میلی متر جیوه در افراد بالای 50 سال بالاتر نرود.

- ♦ مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذا های کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس ها، ترشی، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس و سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود نمایید.
- ♦ برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه های رژیمی، داروهای بدون نسخه پزشک، آنتی اسید ها، مسهل ها و ملین ها، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایید.
- ♦ از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک، شوید، فلفل فرنگی و مرکبات به جای نمک استفاده کنید .
- ♦ از مصرف سیگار، نوشیدنی های حاوی کافئین، غذاهای با کلسترول و چربی اشباع شده ( روغن حیوانی و کره و ... ) غذاهای سرخ کرده، کلوچه و کیک خودداری نمایید.
- ♦ قدم زدن، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری و ورزش های آیروبیک برای شما مجاز است، ولی هر گونه ورزشی که نیاز به انقباض عضلانی داشته باشد (مثل وزنه برداری) به دلیل افزایش بار کاری قلب و افزایش فشار خون برای شما ممنوع می باشد.
- ♦ وزن خود را در حد ایده آل حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد افزایش فشار خون موثر است.
- ♦ داروها را طبق دستور مصرف کنید و دوز داروها را بدون دستور پزشک کم و یا قطع نکنید.
- ♦ در صورت استفاده از داروهای ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت بدهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید.
- ♦ در صورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب کنید (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز، خرما، مرکبات، گوجه فرنگی، هلو، زرد آلو، آلو، انگور، انجیر، هویج، سیب زمینی، کلم و طالبی و ... می باشد)
- ♦ داروهای دیورتیک ( هیدروکلروتیازید، اسپرنولاکتون، تریامترن H و فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید .



در صورت بروز علائم سردرد های صبحگاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید.