

به نام خدا

فشار خون، فشار گردش خون در دیواره ی رگ های خونی است. فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می رود.

فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی است.



فشار خون طبیعی

اولین عدد فشار خون سیستولی است در حالت مطلوب باید حداکثر ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد و عدد پایین تر فشار خون دیاستولی است که حالت مطلوب آن ۸۰ میلی متر جیوه است

در ابتدا به فشار خون موارد مختلفی نقش دارند که در زیر به آنها اشاره می شود:

علل رفتاری قابل اصلاح

- ❖ رژیم غذایی ناسالم و پرچرب
- ❖ بی حرکتی و چاقی
- ❖ مصرف بالای نمک
- ❖ مصرف نا منظم داروها
- ❖ استرس
- ❖ مصرف الکل و سیگار



راهکارهای رفتاری

- ❖ رژیم غذایی شامل مصرف میوه و سبزیجات و مصرف کم چربی و نمک



- ❖ ورزش و کاهش وزن
- ❖ کاهش مصرف نمک به کمتر از ۱ قاشق چای خوری
- ❖ قطع الکل و سیگار





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی همدان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

آموزش به بیمار

رژیم فشار خون بالا



تهیه کننده : مریم ضیایی فرد/کارشناس پرستاری

گروه هدف : همه افراد جامعه زمستان ۱۳۹۹

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

۳- مصرف آب بدلیل تنظیم دمای بدن

۴- مصرف ویتامین ای بدلیل کاهش فشار و افزایش

سیستم ایمنی و جلوگیری از آلزایمر (آجیل ، فندق ،

گردو ، بذر کتان ، روغن زیتون و ذرت)



سایت بیمارستان : anzalih.gums.ac.ir

آموزش به مددخواه :

.....

.....

.....

.....

منبع :

<https://drhendesi.com>

namnak.com کاهش سریع فشار خون بالا-

www.salamatnews.com

❖ مصرف به موقع دارو طبق دستور پزشک

معالجه

❖ تنش زدایی و تمرینات تن آرای

راه کارهای تغذیه ای

۱ - استفاده از فیبر بدلیل کاهش کلسترول و احساس

گرسنگی (عدس، لوبیا ، آجیل خام ، سبوس ، جو و

سبزیجات)



۲ - استفاده از امگا ۳ بدلیل پیشگیری از بیماریهای

قلبی و کاهش فشار خون (تخم کدو ، تخم کتان

، گردو و ماهی)

