

مقدمه:

با افزایش سن، فشار خون افزایش می یابد مگر آنکه جلوی افزایش آنرا بگیرید.
بیماریهایی مانند بیماری مزمن کلیه، بیماریهای غده تیروئید، آپنه خواب (قطع تنفس در خواب) باعث افزایش فشار خون می شود.



چه کسانی در معرض بیماری فشار خون هستند؟

۱- سن بالا: مردان بالای ۴۵ سال و خانم های بالای ۵۵ بیشتر در معرض خطر هستند.



۲- اضافه وزن و چاقی: اضافه وزن یعنی وزن زیادی بدن که شامل عضله، استخوان، چربی و آب می شود. چاقی یعنی چربی بدن بیش از حد طبیعی باشد. هر دو مورد بدن را مستعد به بیماری فشارخون می کند.



۳- جنسیت: در سنین بالا مردان بیش از زنان دچار بیماری فشار خون می شوند. ولی خانمها بیشتر در زمان حاملگی یا مصرف قرصهای ضد بارداری دچار فشارخون



بالا می شوند.

۴- عادات غیر بهداشتی: برخی از عادات زندگی می توانند خطر ابتلا به بیماری فشارخون را بالا ببرند. این

موارد عبارتند از:

- مصرف زیاد نمک
- مصرف زیاد الکل
- عدم مصرف پتاسیم لازم
- عدم انجام ورزش و فعالیتهای بدنی
- مصرف دخانیات



۵- سایر موارد خطرزا:

- سابقه خانوادگی بیماری فشارخون
- استرس طولانی مدت

• داشتن فشارخون سیستولی (عدد بالایی) بین ۱۲۰ تا ۱۳۹
و فشارخون دیاستولی (عدد پایینی) بین ۸۹ تا ۸۰



پیشگیری از بیماری فشار خون چگونه است؟

اساس درمان این بیماری تغییر در عادات زندگی روزانه و مصرف دارو است.

مصرف بیشتر:

سبزیجات، میوه تازه،



مغزهای آجیل و کلیه مواد غذایی که نمک کمتری دارند،

موادی که چربی کمتری دارند مانند لبنیات کم



چرب، گوشت مرغ و ماهی

.مصرف گوشت قرمز و مواد قندی باید محدود باشد

• رژیم این بیماران باید پر از پروتئین و فیبر باشد.

• مصرف نمک روزانه نباید از ۱ قاشق در روز بیشتر باشد.



• **انجام فعالیت های ورزشی و بدنی:** حداقل درباره

نوع فعالیت ورزشی بپزشک خود مشورت کنید.



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

پیشگیری از فشارخون

دفتر آموزش سلامت



کد شناسه: F-TEP1-32

تاریخ ابلاغ: ۹۷/۶/۱

تاریخ بازنگری: ۹۹/۸/۱

کاهش استرس و یادگیری روشهای مقابله با آن:

سعی کنید با فعالیتهایی مانند گوش دادن به موسیقی، مشغول شدن به کار مورد علاقه یا ورزش یوگا بر استرسهای خود غلبه کنید.



دارو: اگر دارو استفاده میکنید هیچگاه داروهای ضد فشارخون خود را بدون مشورت با پزشک قطع یا کم نکنید.



آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

www.farabi.mui.ac.ir

@farabi 1396

تهیه کننده: زهرا ایزدی

سوپروایزر آموزش سلامت

فعالیت‌های مناسب مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، باغبانی، نظافت منزل می باشد. -می توانید سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. این زمان را به دفعات ۱۰ دقیقه ای تقسیم نمایید. ورزشی سنگین تر مانند شنا با پزشک خود مشورت کنید.



نابت نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی: اگر وزنتان زیاد است در سال اول درمان ۷ تا ۱۰ درصد وزن خود را کم کنید. پس از آن، به تدریج خود را به وزن ایده آل برسانید.



ترک سیگار: استعمال سیگار باعث صدمه به عروق خونی شده و احتمال بروز این بیماری میشود.

سیگار را همین امروز ترک کنید

