

## فشار خون بالا

### مراقبت در منزل:

- از گوشت های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و به جای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.
- سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید. (کمتر از 3 گرم در روز یا کمتر از 2400 میلی گرم)
- به جای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغنهای مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده کنید.
- مصرف میوه ها و آمیوه طبیعی به خصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید. در صورت نداشتن (محدودیت غذایی)
- مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیارشور و هر نوع شوری پنیرهای شور، دوغ پر نمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و آماده، نان های نمکدار بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کنند های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.
- با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص یا 300 تا 150 دقیقه در هفته)
- از انجام ورزشهای سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود) پرهیز کنید.
- صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید اصولاً سیگار در حاملگی ممنوع است.
- جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمری نهایی آرامش بخش قدم زدن را انجام دهید.
- سعی کنید عصبانی نشوید به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب کنید.
- چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضای خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه های نازک یخ یا آب نبات، خشکی دهان برطرف می شود.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری کنید.
- داروها، فشار خون را درمان نمی کند بلکه آن را کنترل می نماید مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- در صورت مصرف منظم قهوه مقدار آن را حداکثر به دو فنجان در روز کاهش دهید.
- از داروهایی که باعث افزایش فشار خون می شوند به صورت سرخود استفاده نکنید شامل مسکن هایی مانند (ناپروکسن، بروفن یا قرص های پیشگیری از بارداری، مواد مخدر مثل ترکیبات ماری جوانا، قرص های دکونژستانت).
- مراقب سرگیجه، سردرد یا خستگی باشد و همچنین دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد سرفه مزمن خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

### در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید
- ✓ خون ریزی از بینی
- ✓ تپش قلب و کم حوصلگی
- ✓ سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه و تاری دید.