

## خودمراقبتی در فشارخون بالا

-از گوشتهای چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای 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.

-بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید.

-مصرف میوه ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوههای خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید . در صورت نداشتن (محدودیت غذایی)

-مصرف غذاهایی از قبیل گوشتهای 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، خیار شور و هر نوع شور، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، تردکنندههای گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.

-با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید . (حداقل 30 دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص).

-از انجام ورزشهای سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود) پرهیز کنید.

-در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید . اصولا سیگار در حاملگی ممنوع است.

-جهت کاهش استرس (فشار روانی ) تمرینهای آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.

-سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیطهای 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 فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.

-خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات، 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.

-مراقب سرگیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین ضایعات 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، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید