

فشار خون بالا

مراقبت در منزل:

-از گوشتهاي 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، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی).

-مصرف غذاهایی از قبیل گوشتهاي دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینیهای میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شور، پنیرهای شور، دوغ پر نمک، کشک، کره شور، سویهای پودری و آماده، نانهای نمکدار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کنندههای 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).

-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.

-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 میکنید شما را ناراحت میکند 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 با یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرید.

-خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکههای 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 جداً خودداری کنید.

-داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

-داروها، فشار خون را درمان نمی کنند، بلکه آن را کنترل می نمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

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