



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار  
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص  
فشار خون بالا



❖ رژیم غذایی

✓ از گوشت های چرب و پیه، 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 نمایید.

✓ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.

✓ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغن های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.

✓ مصرف میوه ها و آرمیوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید.

✓ از 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، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.

❖ فعالیت

✓ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل 30 دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)

✓ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون میشود) بپرهیزید.

❖ مراقبت

✓ در صورتی که سیگار مصرف میکنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.

✓ جهت کاهش استرس تمرین های آرام 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 میکنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید.

✓ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.

✓ 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 اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات خشکی دهان برطرف میشود.  
✓ از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

#### ♦ دارو

✓ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.  
✓ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.  
✓ داروها، فشارخون بالا را درمان نمیکند، بلکه آن را کنترل مینمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.  
✓ مراقب سرگیجه، سر درد یا خستگی باشید و 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.

#### ♦ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.  
✓ ماهی یک یا دو بار جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید.

منبع: پرونر سودارث

سال 1403

واحد آموزش سلامت

تلفن تماس: 08738236068