

فشارخون بالا

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

- به طور منظم با پزشک خود جهت کنترل فشارخون خود در تماس باشید و حتی الامکان سعی نمایید نحوه اندازه گیری فشارخون را در منزل فراگرفته و انجام دهید .

-ورزشهایی مانند پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، حداقل 3بار در هفته و هربار به مدت 30دقیقه مفید است .

-در صورت عدم کنترل فشارخون، مجدداً به پزشک مراجعه کنید .

-مصرف نمک را محدود کنید ، برای خوش طعم کردن غذاها به جای نمک از آبلیمو ، لیمو عمانی ، آبغوره استفاده کنید و از مصرف غذاهای آماده مثل سوسیس ، کالباس ، انواع کنسروها ، تنقلات شور ، و غذاهای سرخ کردنی پرهیزنمایید .

- رژیم غذایی حاوی میوه وسبزیجات تازه ، لبنیات کم چربی ، غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید .

-اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و تحت نظر پزشک وزنتان را کاهش دهید.

- از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی ، جگر، قلوه ، سرشیر، گوشت پرچربی ، کله پاچه ، روغنهای حیوانی و پرهیزید. ازبین گوشتها از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بیشتر استفاده کنید .

- از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید .

-سعی کنید از فعالیت در محیطهای پراسترس اجتناب کنید و میزان استرس و هیجانات روحی را تا حد امکان کاهش دهید .

داروها در منزل



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

فشارخون بالا



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

- طپش قلب و کم حوصلگی

- سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت

نشسته به حالت ایستاده و بلعکس

- درد قفسه سینه

- تاری دید

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

- بعضی داروها از جمله داروهای

خوراکی ضد بارداری ، بروفن ،

دیکلوفناک ، پیروکسیکام و آنتی

هیستامینها باعث افزایش فشارخون می

شوند، لذا در مورد مصرف این داروها با

پزشک خود مشورت کنید

- داروهای خود را طبق دستور پزشک

به طور منظم مصرف کنید و در صورتی

که با مصرف دارو، فشارخون شما

کنترل شد بدون اجازه پزشک داروی

خود را قطع یا کم نکنید.

علائم هشدار و مراجعه به پزشک:

- سردرد

- خونریزی از بینی