

- ♦ فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (فعالیت هایی که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود) انجام دهیم.
- ♦ برای رفتن به محل کار دو ایستگاه زودتر از ماشین پیاده شویم.
- ♦ از فردا با اعضای خانواده هفته ای ۳ روز برای ورزش و پیاده روی به پارک برویم. (حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته)
- ♦ برای کم کردن وزن هر روز نیم ساعت فعالیت کنیم.
- ♦ مصرف سیگار را کم و ترک کنیم.
- ♦ از مواد غذایی شور و شیرینی جات کمتر استفاده کنیم.
- ♦ از نوشیدنی های شیرین استفاده نکنیم.
- ♦ بجای روغن جامد از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنیم.



بیمارستان ۱۵ خرداد مهدشهر

فشار خون

فشار خون یک عدد نیست؛

داستان زندگی است



- ♦ مصرف غذاهای چرب را محدود کنیم. از کره کمتر استفاده کنیم.
- ♦ از روغن های حیوانی استفاده نکنیم. سعی کنیم بیشتر غذاهای آب پز یا بخارپز درست کنیم.
- ♦ سعی کنیم کمتر از غذاهای بیرون و آماده استفاده کنیم.
- ♦ هر روز حداقل ۵ سهم میوه و سبزی مصرف کنیم.
- ♦ آبمیوه های مصنوعی و شیرین را مصرف نکنیم. بجای آن دوغ کم نمک مصرف کنیم.
- ♦ غذاهای کنسروی را کمتر مصرف کنیم.
- ♦ در غذاهای هفتگی از حبوبات استفاده کنیم.
- ♦ حتما داروهای فشارخون و قلبی را که دکتر تجویز کرده سر ساعت و به موقع مصرف کنیم.
- ♦ مصرف مجاز نمک در روز ۲۳۰۰ گرم معادل حدودا یک قاشق چایخوری نمک است.
- ♦ هوشمندانه نمک روزانه را محاسبه کنیم به برچسب غذایی بسته بندی ها دقت کنیم . اکثر نمک مصرفی در روز بصورت پنهان میباشد.

تهیه شده توسط کارگروه آموزش به بیمار بخش سی سی یو

Phone: 023-31819408
15khordadhos.semums.ac.ir

کد پمفلت: Hos-pam-ccu-8

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۰۲/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۲/۲۶

♦ هر ضربان قلب مهم است ، برای حفظ سلامتی آن بکوشیم.

♦ من و تو یک قلب داریم ، بگذاریم سالم بتپد.

♦ من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بیاییم سلامت آن را حفظ کنیم.

♦ با رعایت شیوه زندگی سالم ، نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی قلب همه افراد خانواده را بهبود بخشیم.

♦ از قلب خود با مصرف رژیم غذایی سالم مراقبت کنید، به دخانیات و الکل نه بگویید و به میزان کافی فعالیت کنید .

♦ مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های شیرین نشده را انتخاب کنید.

♦ شیرینی ها و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان یک انتخاب سالم جایگزین کنید.

♦ ۵ سهم میوه و سبزی در روز (حدود ۴۰۰ گرم) ترجیحا تازه مصرف کنید. و از یک نوع نباشد.

♦ مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.

آیا میدانید ؟

♦ بیماری قلبی عروقی علت اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی است بنابراین اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند شما را در معرض خطر بیشتری از بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

♦ فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، چون معمولا هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

♦ انجام فعالیت بدنی منظم بهترین کاری است که میتوان برای بهبود سلامت قلب انجام داد.

♦ مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک عامل خطر بیماری قلبی عروقی در افراد غیر سیگاری است.

♦ به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آنها بخواهید کلسترول خون و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند. در نتیجه می توانید اقداماتی برای بهبود سلامت قلب خود انجام دهید.

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا:

با دانستن عدد دقیق فشارخون و کنترل آن، عمری طولانی و باکیفیت داشته باشید.

با کنترل چربی خون خطر ابتلا به فشارخون بالا را کاهش دهید.

بهترین راه برای تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری آن در مراکز درمانی است.

تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.

پیامدهای فشارخون بالا منجر به هزینه های جدی برای درمان، مرگ زودهنگام و ناتوانی میشود.

اگر بیماری فشارخون بالا دارید، بطور منظم به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و مراقب باشید فشار شما تنظیم است.

اگر کمتر از ۶۰ سال هستید فشار کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و اگر ۶۰ سال و بیشتر هستید فشار کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه مناسب است.

عوارض فشار خون بالا :

فشارخون بالا می تواند دفاع سیستم ایمنی بدن را پایین تر بیاورد، در نتیجه خطر ابتلا به بیماری هارا افزایش می دهد.

فشار خون خطر آسیب ریوی و احتمال عفونت را افزایش می دهد. واکسن آنفولانزا در اواخر شهریور و اوایل مهر توصیه میشود.

بیماران مبتلا به فشارخون بالا اگر هر یک از این علائم تنگی نفس، عدم تحمل فعالیت بدنی، درد قفسه سینه و اختلال شناختی را سریعاً باید به پزشک مراجعه کنند. این علائم می تواند خطرناک باشد.

داروهای فشارخون بالا به پیشگیری از حمله های قلبی ،اختلال خطرناک ضربان قلب ، سکته های مغزی و سایر عوارض کمک می کند، لذا مصرف داروهای فشارخون را قطع نکنید .