



خود مراقبتی بیماران

با فشار خون بالا

تهیه کننده: معصومه میریادختی  
ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت  
تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



۴. **داروهای مهار کننده پروتئینی** : مثل کاپتوپریل ، انالاپریل این داروها از احتباس نمک و آب در بدن جلوگیری می کند و بنابراین فشار خون را پایین می آورد .  
مراقب سر گیجه ، سردرد ، یا خستگی باشید . دانه های پوستی ، که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد و سرفه های مزمن خشک و غیر مو ثرا را به پزشک اطلاع دهید .

### فشار خون را به طور مرتب اندازه بگیرد

بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهی یک یا دو بار مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند تا نسبت به وضع سلامتی خود اطمینان پیدا کنند که شامل موارد زیر  
نوار قلب  
آزمایش کامل ادرار که ممکن است نشانه های بیماری کلیوی ، یا قند را نشان دهد .

سونوگرافی کلیه ، که ممکن است کوچک شدن کلیه را مشخص کند. و همچنین بیمار باید به متخصص قلب و عروق ، و چشم پزشک برای معاینه مراجعه کند .

آدرس اینترنتی [www.gmu.ac.ir](http://www.gmu.ac.ir)

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی یک : 1188



## نکات آموزشی دارو های مصرفی در رابطه با بیماری فشار خون بالا :

تعداد زیادی دارو برای کاهش فشار خون در دسترس است که عمدتاً شامل موارد زیر است:  
۱. **دارو های مدر یا ادرار آور** : مثل هیدرو کلرتیازید ، فوروزماید ، . برای اجتناب از شب ادراری، این داروها را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل نمایید.

۲. **دارو های مهار کننده عصبی** مانند متیل دوپا ، پرازوسین که مصرف زیاد این داروها باعث خستگی ، خواب آلودگی ، و حتی افسردگی می شود . خشکی دهان یک اثر جانبی این دارو است و می توان با تکه های نازک یخ یا نبات سفت خشکی دهان را برطرف کرد .

۳. **داروهای گشادکننده رگ های خونی** : مانند هیدرالازین این داروها با متسع کردن عروق خون ، فشار خون را پایین می آورد ، پس روزانه فشار خون خود را بطور مرتب اندازه بگیرید.





## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریانها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار خون باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و عاملی برای سخت شدن جداره رگها است. این آسیب ها درنهایت به نارسایی قلبی منتهی می شود.

## علائم فشار خون بالا

• سردرد شدید • سرگیجه • مشکلات بینایی • درد قفسه سینه • تنفس سخت • ضربان قلب نامنظم • وجود خون در ادرار

چه عاملی باعث به وجود آمدن فشار خون می شوند؟ • سیگار کشیدن • داشتن اضافه وزن • نداشتن فعالیت فیزیکی • رژیم غذایی پر نمک • مصرف مشروبات الکلی • استرس و اضطراب • سن بالا • عوامل ژنتیکی • سابقه خانوادگی فشار خون بالا



## چگونه می توان فشار خون را درمان کرد؟

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد.

## تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

- کاهش وزن
- ترک کردن سیگار
- ورزش های مناسب مثل پیاده روی
- داشتن یک برنامه غذایی مناسب :
- برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و حاوی پتاسیم و کلسیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است.
- بنابراین توصیه می شود که گوشت های چرب و و کره پرهیز نموده و از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.
- سعی نمایید غذاهای کم نمک استفاده کنید .
- به جای استفاده از روغن نباتی جامد و حیوانی از روغن های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.



• مصرف سبزی ها و میوه ها و آب میوه را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) به ۵ نوبت در روز افزایش دهید بخصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلوکشمش سیب زمینی هم چنین برنج بدون نمک و دارای سدیم کم هستند که می توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آن ها استفاده کرد.

• سبزی های برگ سبز دارای منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند و هم چنین سیر به کاهش فشار خون کمک می کند

• شیر بدون چربی : شیر حاوی مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین D است که کمبود آن منجر به فشار خون می شود.

