



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی تهران

## چند توصیه جهت کمک به کنترل بیماری پرفشاری خون

- ورزش یا تحرک فیزیکی را متناسب با سن خود، به طور روزانه، فراموش نکنید.
- وزنتان را در حد مطلوب (شاخص توده بدنی طبیعی بین ۱۸/۵ و ۲۴/۹) حفظ کنید.
- خوداری از مصرف هرگونه مواد مضر برای بدن (سیگار، الکل، دخانیات، هر نوع دود و به هر شکل آن، هر نوع ماده مخدر، قدیم یا نوع مدرن آن)، و در صورت اعتیاد به اینگونه مواد سریعاً و برای همیشه، کنار بگذارید.
- مصرف نمک و مواد غذایی چرب و پرکالری را بسیار محدود کنید.
- روزانه به میزان کافی (سه تا پنج سهم) از گروه میوه و سبزی های تازه مصرف کنید.
- حتما فشارخون و قند خود را به طور منظم ولی بدون نگرانی و وسواس، چک کنید.
- داروی فشارخون را تحت هر شرایطی، قطع نکنید و همیشه داروهای اضافی در مسافرت ها و میهمانی ها با خود همراه داشته باشید. اگر فشارخون شما کنترل شده است، هرگز داروی تجویز شده را قطع نکنید؛ فشارخون با مصرف دارو کنترل شده در نظر داشته باشید که با قطع دارو، بیماری شما برمی گردد. حتما نام داروهای فشارخون و دیابت و میزانی را که مصرف می کنید به سایر پزشکان تان بگویید.

