



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی تهران

چگونه می توانم در صورت ابتلاء به پرفشاری خون از خودم مراقبت کنم؟

با رعایت یکسری اصول بهداشتی و پیروی از دستورات پزشک معالج خود می توانید فشارخون بالای خود را تحت کنترل درآورید و تا حدود زیادی از عوارض بعدی آن هم پیشگیری کنید.

- ورزش منظم
- کنترل و مدیریت استرس و استفاده از روشهای آرام بخشی
- کاهش وزن و حفظ وزن در محدوده طبیعی (شاخص توده بدنی بین ۱۸/۵ و ۲۴/۹)
- عدم مصرف سیگار و مواد مخدر
- عدم مصرف الکل
- مصرف نمک به میزان بسیار کم و محدود
- محدودیت در مصرف کافئین
- مصرف میوه و سبزیجات تازه به میزان توصیه شده (۵-۳ سهم در روز)
- استفاده از مواد لبنی کم چرب و یا بدون چربی (۴-۳ سهم در روز)
- عدم استفاده از چربیهای اشباع شده و مواد غذایی پرکالری (مانند غذاهای فرآوری شده، فست فود، و...)
- بطور کلی رعایت رژیم غذایی صحیح (رعایت اصول تنوع و تعادل و انتخاب مواد غذایی بهداشتی)
- پیروی از دستورات دارویی (داروهای کاهنده فشارخون) و عدم قطع دارو تجویز شده بصورت خودسرانه
- اندازه گیری مرتب فشارخون و ثبت موارد در برگه مخصوص کنترل فشارخون
- توجه به عارضه های دارویی و در صورت بروز اطلاع به پزشک معالج

تهیه و تنظیم: هایده نکته دان و ستاد برگزاری هفته سلامت ۹۲