



## فشار خون

تهیه کنندگان:

شیرین صحرایی

ریحانه هنرجو

زیر نظر:

دکتر صادق جعفر نژاد

استاد یار دانشگاه علوم پزشکی کاشان

## توصیه های تغذیه ای برای بیماران فشار خون بالا:

- مصرف غذا های شور (کنسروی، هبرگر، ترشی و...) کاهش یابد.
- در برنامه غذایی روزانه از میوه ها حبوبات و غلات استفاده شود.
- عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه میشود.
- از غلات نان ماکارونی تهیه شده از گندم کامل بدلیل داشتن فیبر ویتامین و املاح مثل پتاسیم استفاده شود.
- ماهی هایی مثل قزل الا ، ساردین، خال مخالی ، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳ ، کلسیم و منیزیم که با ید در برنامه غذایی منظور شود.

## علائم فشار خون:

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری میکنید حتما آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید



- سردرد شدید
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه ی سینه
- عرق کردن، تهوع، استفراغ
- تنگی نفس و سرگیجه یا سبکی سر
- درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
- بی حسی یا ضعف در بدن یا غش کردن

## فشار خون چیست؟

نیروی است که خون بر دیواره ی رگ هایی که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد بیان می شود که هر دو عدد مهم هستند

عدد اول(عدد بزرگ تر)فشار سیستولیک نامیده میشود و وقتیست که قلب شما با انقباض خود خون را به درون رگ ها میراند

عدد دو فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب(یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است)



## روش های پیشگیری،کنترل و درمان پر فشاری خون:

- تغییرات سالم در شیوه ی زندگی مثل کاهش وزن و ورزش منظم ترک سیگار و مشروبات الکلی کنترل استرس ،محدودیت مصرف نمک و پیروی از برنامه ی سالم غذایی می توان به همان اندازه مصرف دارو اثرات مفیدی داشته باشد
- در بسیاری از افراد ترکیبی از چند دارو ممکن است نیاز باشد
- شما و پزشکتان انتخاب های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید درمان فشار خون بالا موفق تر خواهد بود

## اثرات منفی فشار خون بالا:

- سکتة ی مغزی
- حمله ی قلبی
- آسیب چشم
- آسیب کلیه
- سختی و تصلب شرایین
- آسیب چشم
- آسیب کلیه



## عوامل بروز فشار خون بالا:

- سن بالا
- وراثت و نژاد
- فعالیت و تحرک کم
- اضافه وزن و چاقی
- کلسترول بالا
- دیابت
- جنسیت مرد
- سیگار