

علائم فشار خون بالا:

اکثر موارد پرفشاری خون علامتی ندارد و به همین خاطر به آن **قاتل خاموش** گفته می شود. در بعضی افراد علائمی مانند سردرد، گیجی و تپش قلب ایجاد می شود.

عوارض فشار خون بالا:

- مشکلات کلیوی
- مشکلات قلبی-عروقی
- سکته مغزی
- آسیب به چشم و ...

راههای پیشگیری از فشار خون بالا:

افزایش فعالیت بدنی



فشار خون چیست؟

نیرویی که جریان خون به دیواره رگ وارد می کند، فشارخون نامیده می شود.

شرایط صحیح اندازه گیری فشار خون:

- از مصرف قهوه و چای و استعمال دخانیات و فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.
- ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون در حالت آرامش بنشینید.
- در زمان اندازه گیری دست در راستای سطح قلب باشد.

عوامل مستعد کننده فشار خون بالا:

- سبک نادرست زندگی (مصرف بیش از حد نمک و نداشتن فعالیت بدنی)
- استعمال دخانیات و مصرف الکل
- سابقه خانوادگی
- افزایش سن
- اضطراب و استرس



فشار خون



کتاب برونر و سودارث بیماریهای قلبی عروقی

واحد آموزش سلامت

- از مصرف بیش از حد گوشت قرمز خودداری شود.

- از مصرف مواد کنسرو شده و فست فودها مانند کالباس و سوسیس خودداری شود



توجه به عادات مفید و اصلاح عادات مضر برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا سومند است، توجه به این نکات درمان کمکی برای افراد مبتلا می باشد ولی جایگزین مراجعه به پزشک و درمان دارویی نمی باشد.



پرهیز از مصرف بیش از حد نمک



- عدم استعمال دخانیات



پرهیز از پرخوری

از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا اجتناب شود.

- از مصرف بیش از حد شیرینی و مواد غذایی شیرین مثل نوشابه، کیک و شکلات و... و از مصرف چیپس و پفک پرهیز شود.

- جویدن کافی غذای خورده شده

- مصرف بیشتر از میوه ها به ویژه پرتقال، موز و زردآلو و ...



- مصرف بیشتر سبزیجات

- اضافه کردن غلات سبوس دار و حبوبات به برنامه غذایی



- مصرف روغن زیتون، کنجد و ... به جای



- روغن جامد و کره حیوانی مصرف لبنیات کم چرب



- استفاده از آجیل های خام و کم نمک

- مصرف ماهی در وعده های غذایی