



ثبت نموده و در
مراجعه بعدی به پزشک
خود نشان دهید.

۲ - دارو مرتب و منظم طبق تجویز پزشک مصرف گردد.

۳ - در هر مراجعه به پزشک همه داروهای مصرفی و یا نمونه دارو را همراه بیاورید و سعی کنید نام دارو ، دوز دارو ، تعداد بار مصرف در هر روز و مقدار مصرف در هر بار را به خاطر بسپارید.

۴ - در صورت داشتن عوارض دارویی ، در هنگام مراجعه به پزشک اطلاع دهید .

۵ - هرگز مصرف دارو را بدون نظر پزشک قطع نکنید .

۶ - برای پیگیری درمان و کنترل وضعیت اعضاء حیاتی به پزشک خود مراجعه کنید

۷ - سالیانه از نظر آسیبهای قلبی (حمله و نارسائی) ، مغزی (سکته) ، کلیوی (نارسائی) و چشمی (اختلال بینائی) به متخصص مربوطه مراجعه کنید

۸ - بررسی های آزمایشگاهی از نظر عملکرد کلیه ، کلسترول ، قند خون ، پروتئین و یا آلبومین در ادرار و الکترولیتها و نوار قلب و یا عکس ریه و ... را یک یا دو بار در سال انجام دهید .



سرخرگ بازویی و
بدون هیچگونه
پوششی روی بازو
گرفته شود .

علائم بالینی فشارخون : معمولاً بدون علامت ، در موارد فشارخون خیلی بالا سردرد ، احساس گرفتگی پس سر ، تاری دید ، ضعف عمومی ، طپش قلب

عوارض : آسیب به اعضاء حیاتی از جمله قلب و عروق ، مغز ، چشم ، کلیه

عدم توجه به فشارخون : سالیانه حدود ۸۰۰۰۰ نفر در ایران به علت عوارض بیماری فشارخون بالا فوت میکنند

مصرف نمک : میزان روزانه نمک مصرفی حدود ۱۰ گرم (معادل ۲ قاشق مرباخوری) می باشد در صورتی که مصرف یک چهارم آن (معادل یک قاشق چایخوری) کافی است

۳۰ نکته در خودمراقبتی :

۱ - فشارخون خود را منظم و بصورت هفتگی در خانه و یا ماهیانه در واحد بهداشتی درمانی کنترل و

بسمه تعالی

خودمراقبتی در بیماری فشارخون بالا

تعریف فشارخون : نیروئی که جریان خون به دیواره سرخرگ وارد میکند و دارای ۲ جزء سیستولی یا ماکزیمم (در زمان انقباض و پمپاژ قلب) و دیاستولی یا مینیمم (در زمان انقباض و استراحت قلب) می باشد.

میزان فشارخون(بر حسب mmHg) :
طبیعی : زیر ۱۲۰/۸۰ ،

بینابینی : ۱۲۰/۸۰ تا زیر ۱۴۰/۹۰ ،
بالا مرحله ۱ : ۱۴۰/۹۰ تا زیر ۱۶۰/۱۰۰ ،
بالا مرحله ۲ : ۱۶۰/۱۰۰ و بالاتر

چگونگی گرفتن فشارخون : فشارخون در زمان معین ، در حالت آرامش ، پس از حداقل ۵ دقیقه نشستن روی صندلی ، قرار گیری بازو در سطح صاف و همسطح قلب ، از بازوی راست ، با کاف متناسب با اندازه بازو ، بستن کاف ۲ انگشت (۲cm) بالاتر از چین آرنج ، صفحه گوشی روی



۹ - وزن خود را کنترل کنید
تا نمایه توده بدنی** بین
۲۰ تا ۲۵ حفظ شود .

۱۰ - فشارخون کمتر از $mmHg^* 140/90$ حفظ
شود و در بیماران دیابتی و یا نارسائی کلیه و یا سابقه
درد قلبی به کمتر از $mmHg^* 130/80$ رسانده شود .

۱۱ - در سفر و مهمانی داروهای مصرفی خود را
همراه داشته باشید .

۱۲ - از بلند شدن یکدفعه پرهیز کنید ، بهتر است
ابتدا بعد از بیدار شدن کمی بنشینید و سپس به آرامی
بلند شوید و پس از چند لحظه و با استفاده از تکیه گاه
حرکت کنید .



۱۳ - مصرف دخانیات
را ترک کنید .

۱۴ - حداقل نیم ساعت در روز و در اکثر روزهای
هفته حرکات ورزشی هوازی مثل قدم زدن تند انجام
دهید .

۱۵ - برای کاهش استرس نفس آرام و عمیق بکشید .

۱۶ - به جای گوشت قرمز از گوشت سفید مثل ماهی
و مرغ استفاده کنید .

۱۷ - مواد دیگر از جمله ادویه و آبلیمو و .. را برای
بامزه کردن غذا جایگزین نمک کنید .

۱۸ - مصرف چربی و مواد غذایی سرخ کرده را
محدود کرده و به جای آن مواد غذایی آب پز و یا
بخارپز و یا کبابی مصرف کنید .

۱۹ - مواد غذایی را به شکل اولیه به جای شکل
فرآوری شده آن مصرف کنید مثلاً
مصرف سیر به جای سیرترشی و
کلم به جای کلم ترشی و
پسته خام به جای پسته بوداده و



زیتون خام به جای زیتون خوابانده شده در آب نمک و
یا گوجه فرنگی به جای رب گوجه فرنگی و یا ماهی
تازه به جای ماهی دودی ، نمک سوده شده و کنسرو
شده.



۲۰ - میوه و سبزیهای تازه
و دانه ها و حبوبات فراوان
مصرف کنید .

۲۱ - رژیم غذایی متعادل و خاص و مشخص و از
همه انواع مواد غذایی مجاز داشته باشید و آن را در
مراسم عمومی از جمله ماه رمضان ، ماه محرم ،
مهمانی ، عروسی ، عزا ، ایام عید و ... تغییر ندهید.

۲۲ - مصرف تخم مرغ را به حداکثر هفته ای ۳ عدد
(البته زرده تخم مرغ) محدود کنید .

۲۳ - مصرف غذاهای آماده و کنسروی را با توجه به
بالا بودن میزان نمک و چربی آنها محدود کنید و به
میزان نمک ذکر شده بر روی برچسب آنها توجه کنید .

۲۴ - نیاز روزانه بدن به سدیم ۲۰۰ میلیگرم است ،
میزان نیاز در مصرف نمک اگر سن شما ۵۰ سال و
بیشتر است و یا به فشارخون ، دیابت و یا نارسائی
مزمن کلیه مبتلا هستید ، کمتر از ۱۵۰۰ میلیگرم در
روز می باشد (سایر افراد باید کمتر از ۲۳۰۰
میلیگرم نمک در روز مصرف کنند یعنی معادل یک
قاشق چایخوری) .



۲۵ - مواد غذایی حاوی کلسیم
مثل لبنیات کم چرب بیشتر
مصرف کنید .

۲۶ - مواد غذایی حاوی پتاسیم مثل اسفناج ، موز ،
عدس ، انار ، نارگیل ، لوبیا سفید ، خرمای خشک
بیشتر مصرف کنید .

۲۷ - گرفتن و ثبت فشارخون کودکان را از ۳
سالگی شروع کنید و



به فشارخون بالا در
آنها اهمیت دهید.



۲۸ - از گذاشتن نمک پاش
برسرفره جدا" خودداری نمایید .

۲۹ - بستگان درجه یک شما (برادر ، خواهر و
فرزند) شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا
دارند لذا به کنترل فشار خون خود و رعایت رژیم
غذایی اهمیت بیشتری بدهند .

۳۰ - در صورتی که فشارخون شما
* $140/90\text{ mmHg}$ یا بیشتر بود در عرض ۴۸ - ۲۴
ساعت و اگر بالاتر از * $160/100\text{ mmHg}$ باشد
بصورت فوری و در اسرع وقت به پزشک مراجعه
نمایید .

*) mmHg = میلی متر جیوه)

**) BMI =Body Mass Index)

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه پیشگیری و مراقبت از بیماریها

واحد بیماریهای غیرواگیر

فروردین ۱۳۹۳