



### از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزیهای کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نباید مصرف شوند.
- غذاهای رستورانی نیز اکثراً بیش از حد لازم حاوی نمک می باشند و لذا مصرفشان مضر است.
- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم است.
- سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود.
- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- عادت کنید از روی برچسب مواد غذایی پی به میزان سدیم آن ببرید در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرفش نکنید.
- از مصرف خود سرانه شربت های دارویی مانند شربت های ضد اسید معده یا آنتی بیوتیک که ممکن است نمک زیاد داشته باشد خودداری کنید.

### سیگار

- سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشار خون می شود که در نهایت ممکن است منجر به بروز سکته مغزی یا قلبی شود همچنین اثر داروهای فشار خون را کاهش می دهد و وضعیت چربی های بدن را مختل می کند. ترک سیگار خطر بیماری قلبی عروقی ریوی و سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. بنابراین مصرف سیگار و دخانیات را به طور کامل ترک نمایید.

Nikan Hospital



### استرس

استرس یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده بیماری فشار خون است بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید و از نگرانی و عصبانیت بی مورد پرهیز کنید. راهی برای کاهش دادن استرس هایتان پیدا نمایید. ورزش، ریلکسیشن (قراردادن بدن در شرایطی آرام و بی دغدغه و بدون فشار و تنش و تنفس عمیق) راهی خوب و برای بدست آوردن و بازیابی انرژی تان و احساس سبکی و راحتی است.

### فعالیت و ورزش



فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و حداقل روزانه نیم ساعت حرکات سبک را انجام دهید. پیاده روی تند و به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز می تواند شما را در کاهش فشار خونتان کمک نماید اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن نحوه انجام آن حتما با پزشک خود مشورت نمایید. حرکات ورزشی باید به تدریج شروع شود و در صورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا درد جلوی قلبی متوقف گردد. بیماران مبتلا به افزایش فشار خون باید از ورزشها و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی، پارو زدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنند چون ممکن است فشار خون آنها را تا حد خطرناکی بالا ببرد. با رعایت رژیم غذایی، ورزش و فعالیت و مصرف به موقع داروها می توانید عوارض فشارخون را کنترل کنید و از زندگی طبیعی برخوردار باشید.

با آرزوی سلامتی برای شما

راهنمای آموزش بیماران - فشار خون بالا



NIKAN HOSPITAL  
بیمارستان نیکان

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶  
تلفکس: ۰۱۸۲-۲۲۹۳ تلفن: ۲۹۱۲۹