



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی حاتم الانبیاء (ع) زاهدان

فشار خون بالا



بخش داخلی

ناظر علمی: دکتر میرادی

واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-Edu-pm-40

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۳/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۳/۱

افزایش فشار خون:

افزایش فشار خون معمولاً بدون علامت است نام دیگر آن قاتل خاموش می باشد.

افزایش فشار سیستولی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلیمتر جیوه و یا یکی از هر دو حالت می باشد.

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، پاره شدن رگهای مغزی، سکته و نارسایی کلیه، نابینایی، نامنظمی قلب و نارسایی قلبی میشود



عوامل موثر در افزایش فشار خون:

- التهاب عروق
- عدم فعالیت بدنی
- اضافه وزن
- مصرف الکل
- استرس
- کمبود پتاسیم، منیزیم، کلسیم
- مصرف اضافه سدیم

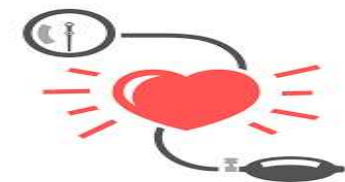
یک قاشق مربا خوری نمک معادل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم می باشد.



توصیه هایی برای خرید مواد غذایی مفید برای

سلامت قلب:

- فیبر بیشتری مصرف شود. فیبر در میوه ، سبزیها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد
- غذاهای با حداقل چربی اشباع شده و ترانس انتخاب کنید از غذاهای سرخ شده ، گوشت های چرب ، کیک ها ، کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارند دوری کنید. از روغن کانولا یا کلزا استفاده شود.
- کاهش میزان سدیم دریافتی و فرآورده های غذایی حاوی نمک و نگهدارنده ؛ محدودیت نمک دریافتی برای درمان پرفشاری خون به کمتر از ۱٫۵ گرم در روز.



• افزایش مصرف منابع غذایی حاوی منیزیم شامل

سبزیجات برگدار تیره و مغز دانه ها

- افزایش مصرف منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زردآلو، پرتقال ، کیوی، طالبی ، موز ، اسفناج ، گوجه فرنگی، قارچ و لیمو...
- افزایش مصرف غذاهای حاوی ویتامین ث مانند لیمو، سبزیهای تیره رنگ، فلفل دلمه ای و...
- مصرف حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته مناسب است. عدس، لوبیا ، و سایر حبوبات را بعنوان منبع پروتئین گیاهی و سرشار از فیبر مصرف کنید



توصیه لازم:

- روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده روی برای کاهش فشارخون مفید است.
- از غذاهای کم نمک و کم چرب استفاده گردد .



آدرس: زاهدان - بیمارستان خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۰۵۴۳۳۲۲۰۵۰۱

منبع: پرستاری داخلی - برونری و سودارث ۲۰۲۲ - جلد ۵ - قلب و عروق و گردش خون