



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

شعار روز جهانی فشار خون ۱۴۰۵

کنترل فشار خون، کلید سلامت قلب است.



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

27 اردیبهشت 1405

چطور فشار خونتان را به طور دقیق اندازه گیری کنید

- صحیح ترین حالت برای اندازه گیری فشار خون وضعیت دراز کشیده و یا وضعیت نشسته راحت است. بطوری که باید دست به نحوی قرار داده شود که هم سطح قلب باشد. و دست شما باید تکیه گاه داشته باشد.
- لازم است که تا نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون غذا و چای میل نکرده باشید و سیگار نکشیده باشید. کافئین موجود در چای و قهوه و نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش فشار خون می شوند.
- مثانه خالی باشد، ناشتا نباشید، فعالیت بدنی شدید انجام ندهید.
- اندازه گیری فشار خون باید در شرایط آرام و بدون استرس انجام گیرد. حداقل به مدت ۹-۱۰ دقیقه آرام و بدون استرس بنشینید
- فشار خون در شرایط فعالیت ورزشی، خستگی و یا عصبانیت در همه بالا می رود و در افراد بیمار این افزایش شدیدتر از افراد نرمال است.
- آستین کوتاه بپوشید، بالا زدن آستین تنگ لباس با فشار روی شریان موجب خطای اندازه گیری می شود.
- کاف را به اندازه دو انگشت بالاتر از گودی آرنج ببندید. کاف را نه خیلی سفت و نه خیلی شل ببندید، کاف باید به گونه ای باشد که دو انگشت زیر آن جا گیرد نه کمتر و نه بیشتر. زمانی که کاف را بستید، لوله متصل به دستگاه روی دستتان قرار گیرد.
- در اولین اندازه گیری (که معمولاً توسط پزشک در مطب انجام می شود) ، لازم است فشارخون از هر دو دست چک شود. انتخاب دست راست یا چپ برای اندازه گیری در دفعات بعد تفاوتی ندارد. ولی بدانید لازم است همیشه از یک دست (راست یا چپ) برای اندازه گیری فشارخون استفاده کرد.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید . (همه

روزه بجز ایام تعطیل)

تغذیه و فشار خون بالا

فشار خون بالا یا هیپرتانسیون، یک بیماری شایع است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های کلیوی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. تغذیه نقش بسیار مهمی در کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا ایفا می‌کند. با رعایت یک رژیم غذایی سالم و مناسب، می‌توانید فشار خون خود را به طور موثری کاهش داده و از عوارض ناشی از آن جلوگیری کنید.

اصول کلی تغذیه در فشار خون بالا:

کاهش مصرف سدیم (نمک):

- نمک یکی از عوامل اصلی افزایش فشار خون است.
- توصیه می‌شود مصرف نمک روزانه را به کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم (تقریباً یک قاشق چای‌خوری نمک) برسانید.
- برای کاهش مصرف سدیم:
- از مصرف غذاهای فرآوری شده، کنسرو شده و آماده خودداری کنید.
- به جای نمک، از ادویه‌های طبیعی، سبزیجات معطر و آبلیمو برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید.
- هنگام پخت و پز، نمک کمتری به غذا اضافه کنید.
- برچسب‌های غذایی را به دقت مطالعه کنید و غذاهایی با سدیم پایین را انتخاب کنید.

افزایش مصرف پتاسیم:

پتاسیم به کاهش اثرات سدیم بر فشار خون کمک می‌کند.

منابع خوب پتاسیم عبارتند از:

- میوه‌ها: موز، پرتقال، طالبی، زردآلو
- سبزیجات: سیب‌زمینی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، کدو حلوایی
- لبنیات: شیر و ماست کم‌چرب
- حبوبات: لوبیا، عدس

مصرف چربی‌های سالم:

- از مصرف چربی‌های اشباع و ترانس خودداری کنید. این چربی‌ها می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهند.
- به جای آن، از چربی‌های غیراشباع مانند روغن زیتون، روغن کانولا، آووکادو و مغزها استفاده کنید.
- مصرف ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، ماهی تن و ماهی ساردین را افزایش دهید. این ماهی‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت قلب مفیدند.

مصرف فیبر کافی: فیبر به کاهش کلسترول و تنظیم قند خون کمک می‌کند. منابع خوب فیبر عبارتند از:

- میوه‌ها و سبزیجات
- غلات کامل و حبوبات

کاهش مصرف الکل و کافئین:

- مصرف زیاد الکل و کافئین می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.
- توصیه می‌شود مصرف الکل را محدود کنید و در صورت مصرف کافئین، آن را به میزان متوسط برسانید.

توصیه‌های عملی:

- **برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی:** از قبل برای وعده‌های غذایی خود برنامه‌ریزی کنید تا از مصرف غذاهای ناسالم و فرآوری شده جلوگیری کنید.
- **پخت و پز در خانه:** سعی کنید بیشتر غذاهای خود را در خانه بپزید تا بتوانید میزان نمک و چربی مصرفی خود را کنترل کنید.
- **انتخاب غذاهای سالم در رستوران:** هنگام غذا خوردن در رستوران، غذاهای سالم و کم‌نمک را انتخاب کنید.
- **خواندن برچسب‌های غذایی:** قبل از خرید هر محصول غذایی، برچسب غذایی آن را به دقت مطالعه کنید و به میزان سدیم، چربی و قند آن توجه کنید.