

سوالات پرتکرار بیماران فشارخون

۱- رژیم غذایی بیماران فشارخون چیست ؟

سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید
به جای استفاده از روغن نباتی جامد ، از روغن های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده نمایید
میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)
از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی پرهیز کنید

۲- در روز چند ساعت فعالیت داشته باشم ؟

در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم)
از انجام ورزش های سنگین مانند بلند کردن وزنه و کوهپیمایی پرهیزید

۳- داروها را چه زمانی استفاده کنم ؟

داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع ، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا
خودداری نمایید
داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید . فشارخون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید
از مصرف مسکن ها به صورت خودسرانه پرهیزید

۴- مراقبت ها در منزل و علائم هشدار کدام است ؟

در صورتی که سیگار مصرف میکنید جهت ترک سیگار اقدام کنید
جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید
سعی کنید عصبانی نشوید و از رفتن به محیط های نا آرام شلوغ و یا جاهایی که فکر میکنید شما را
ناراحت می کند اجتناب ورزید
چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید (با نظر پزشک معالج
یا کارشناس تغذیه
خشکی دهان اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آب نبات خشکی
دهان برطرف می شود
از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید
از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل پرهیزید

۵- چه زمانی به پزشک مراجعه کنم ؟

ماهی یک یا دو بار جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید

۶-چه زمانی شرایط اورژانسی است ؟

در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد ، خونریزی از بینی ، تپش قلب و کم حوصلگی ، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس ، درد قفسه سینه و تاری دید سریعا به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید