

فشار خون

رژیم غذایی

از مصرف نمک خودداری کنید
از روغن های مایع گیاهی مانند آفتابگردان
و زیتون استفاده کنید
مصرف میوه و سبزیجات
از مصرف گوشت های دودی و فراوری
شده پرهیز کنید

فعالیت بدنی

حداقل ۳۰ دقیقه ورزش
منظم (پیاده روی) را
در برنامه خود بگنجانید
از انجام ورزش های
سنگین خودداری کنید

علائم هشدار دهنده

سر درد شدید یا مداوم
سرگیجه
تاری دید یا اختلال ناگهانی در بینایی
درد قفسه سینه
تپش قلب شدید
خونریزی از بینی
احساس خستگی مفرط

مصرف داروها

داروهای خود را طبق دستور پزشک و
در ساعات مشخص مصرف کنید
از قطع کاهش یا افزایش خودسرانه
داروها جدا خودداری کنید
داروهای ادرار آور را ترجیحا در اوایل
روز مصرف کنید
فشار خون و وزن خود را به طور منظم
کنترل و یادداشت کنید
از مصرف خودسرانه مسکن ها بدون
مشورت با پزشک پرهیز کنید

سبک زندگی

در صورت مصرف سیگار
برای ترک آن اقدام کنید
برای مدیریت استری ،
تمرینهای آرامبخش انجام دهید
(قدم زدن)
تا حد امکان از محیط های
شلوغ و ناراحت کننده دوری
کنید
در صورت اضافه وزن ،
وزن خود را کاهش دهید
یک دستگاه فشارسنج تهیه و
کار با آن را بیاموزید