



Edup-pos-05-01

از تغذیه سالم تا دارو و درمان

فشار خون و پنج گنج

یا تغییر دارو، جز با نظر مستقیم پزشک معالج خود، پرهیز کنید.



واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: دکتر زهرا منجذب-متخصص داخلی

تاریخ تهیه: پاییز ۹۸ تاریخ بازبینی سوم: پاییز

۱۴۰۲

منبع: iec.behdasht.gov.ir



۱. **تغذیه سالم**: میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب را بیشتر مصرف کنید و در مقابل، مصرف نمک و چربی، مخصوصاً چربی های اشباع شده را کاهش دهید.

۲. **کاهش وزن**: اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید و وزن کم کنید. ۲ کیلوگرم کاهش وزن می تواند اثر فوق العاده ای بر فشارخون شما بگذارد. برای کاهش وزن، علاوه بر رژیم غذایی، ورزش را هم جدی بگیرید.

۳. **مدیریت استرس**: فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. روابط دوستانه تان را گسترش دهید و صبور و خوش بین باشید. خواب توانید، اضطراب را از خود دور کنید. برای این منظور، علاوه بر توصیه های رایج مانند تمرین تنفس عمیق و مدیتیشن، می توانید از مشورت یک روان پزشک یا روان شناس هم کمک بگیرید.

۴. **اندازه گیری فشار خون**: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشار خون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی نزدیک است، چراکه تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است.

۵. **دارو و درمان**: درمان بیماری فشار خون کار یک تیم دوفره است: شما و پزشک معالج. پس داروهایتان را دقیقاً طبق دستور پزشک و در ساعت مقرر مصرف کنید و از قطع خودسرانه