



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

معاونت درمان - مدیریت پرستاری  
بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

**عنوان : افزایش فشار خون (HTN)**

**موضوع : آموزش به بیمار**



تهیه و تنظیم : سمیه نیک عزم  
کارشناس پرستاری  
ناظرین :

سوپروایزر آموزش سلامت - سوپروایزر آموزشی  
زیر نظر :: دکتر مسعود جلیلیان متخصص قلب و عروق

ویرایش اول : تابستان ۹۴  
آخرین بازنگری : تابستان ۱۴۰۲

کد پمفلت: ۲

مواد غذایی که نمک یا سدیم کمتری دارند :

- ۱- انواع میوه های تازه
- ۲- مغزهای بدون نمک
- ۳- قند و شکر
- ۴- کره حیوانی و پنیر بدون نمک
- ۵- کرفس، هویج ، چغندر
- ۶- تخم مرغ
- ۷- گوشت مرغ و ماهی تازه
- ۸- انواع سبزیجات

بعلت استفاده از داروهای ادرار آور در این  
بیماری توصیه به خوردن مواد حاوی پتاسیم  
مثل :

زردالو ، گلابی ، موز ، آلو ، طالبی ، گوجه  
فرنگی کیوی ، ماهی ، سیب زمینی ، پرتقال ،  
کشمش می گردد .

منبع : برونر وسودارث

مواد غذایی که بیشتر از ۸۰۰ میلی گرم سدیم دارند  
شامل : ( پر نمک )



- ۱- غلات بسته بندی شده و فرآوری شده
- ۲- انواع چیپس و مغزهای بو داده
- ۳- انواع سوسیس و کالباس و همبرگر و تن ماهی و پنیر
- ۴- سوپ های آماده و کنسرو شده
- ۵- گوشت های دود داده شده و عمل آوری شده
- ۶- انواع ترشی جات و شوری جات

- جایگزین کردن غذاهای کم نمک  
 - استفاده از غذاهای تازه و کم نمک میوه ها و سبزی  
 های تازه و گوشت و مرغ و ماهی و انواع حبوبات  
 مانند نخود و لوبیا و برنج و عدس  
 - توجه به برجسب های مواد غذایی که با این کار  
 متوجه می شوید که غذای شما چه میزان سدیم  
 (نمک) دارد. و این را بدانید که اکثر مواد غذایی  
 فرآوری شده و کنسروی و آماده مصرف سرشار از  
 سدیم (نمک) می باشند.  
 در یک رژیم کم نمک در روز ۲۰۰۰-۳۰۰۰ میلی گرم  
 سدیم دارد. یعنی حدود ۲-۳ گرم که معادل یک قاشق  
 چای خوری می باشد.



#### چند توصیه :

- ۱- در صورت داشتن فشار خون مزمن به پزشک متخصص قلب مراجعه کنید .
  - ۲- تحت نظر پزشک داروهای کنترل فشار خون را به صورت مرتب مصرف نمایید .
  - ۳- در صورت امکان دستگاه اندازه گیری فشار خون در منزل داشته باشید .
  - ۴- در صورت بالا بودن وزن ، وزن خود را کاهش دهید .
  - ۵- استرس خود را کم کنید .
  - ۶- حفظ کردن یک برنامه ورزشی منظم بصورت روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید مثل پیاده روی
  - ۷- از مصرف سیگار بپرهیزید .
  - ۸- از مصرف آشامیدنی های الکلی بپرهیزید .
- محدودیت مصرف نمک  
 به جای اضافه کردن نمک به غذا از چاشنی های دیگر مثل سیر و پیاز و پودر لیمو فلفلی و لیمو ترش تازه استفاده کنید.

#### فشار خون چیست ؟

بالا بودن مزمن فشار خون به میزان بیش از ۱۴۰/۹۰mmHg (میلیمتر جیوه)  
 علائم فشار خون :  
 اغلب بیماران علامتی ندارند .  
 برخی از آنها از علائم زیر شاکی هستند :

- ✚ سر درد
- ✚ خونریزی از بینی
- ✚ تیرگی دید
- ✚ گرگرفتگی و قرمزی صورت
- ✚ افسردگی
- ✚ تهوع و استفراغ
- ✚ گیجی
- ✚ درد مقاوم قفسه سینه
- ✚ ادم محیطی

