



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان



عنوان : HTN

اردیبهشت 1399

تاریخ بازنگری : سالانه

* سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از
اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.



* داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش
و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری
نمایید.

* قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید.

* مطمئن شوید که پدر و مادر، برادران، خواهران، بچه ها
فشار خون خود را مرتباً چک می کنند.

* در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب
باشید.



*** غذاهایی که باید از آنها پرهیز نمایید :**

گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و
کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی
های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه
فرنگی، زیتون شور، خیار شور، و هر نوع شوری، پنیرهای
شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و
آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل،
سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و
شکلات.

* از استعمال دخانیات جداً پرهیزید.

* سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از
رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می
کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.



* چنانچه عصبانی شدید، چند نفس عمیق بکشید و به
خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.

* چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم
غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.

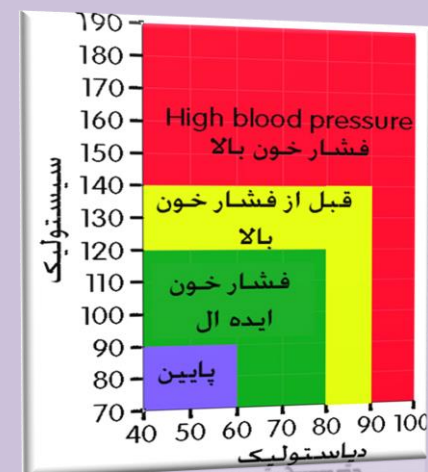
* در برنامه روزانه خود حتماً زمانی برای ورزش اختصاص
دهید.



تعریف

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. افزایش فشار خون که نام دیگر آن «قاتل خاموش» می باشد بیماری خطرناکی است زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا «آترواسکلروز» است. این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:



منظور از فشار خون بالا چیست؟

بطور کلی فشار خون 80 / 120 میزان فشار خون طبیعی برای اکثر افراد محسوب می شود. فشار خون بالاتر از 140/90 برای بالغین غیر طبیعی محسوب می شود.

علائم شایع:

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماریشان هیچ اطلاعی ندارند. اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند:

* سردرد شدید

* سر گیجه

* مشکلات بینایی

* درد قفسه سینه

* تنفس سخت

* ضربان قلب نامنظم

* وجود خون در ادرار

* خواب آلودگی، گیجی

* کرختی و مور مور شدن دستها و پاها

* سرفه خونی، خونریزی از بینی



عوارض:

- سکته مغزی

- حمله قلبی

- نارسایی کلیه و نارسایی قلبی

- عوارض چشمی

علل:

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

* بیماری مزمن کلیه

* تنگی و گرفتگی عروق

* سن بالای ۶۰ سال

* چاقی، سیگار کشیدن، استرس

* وابستگی به الکل

* رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

* کم تحرکی

* ارث

- از گوشتهای چرب و پیه و کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.

- سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.



- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند کنجد و زیتون استفاده نمایید.

- مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش مصرف داشته باشید.