

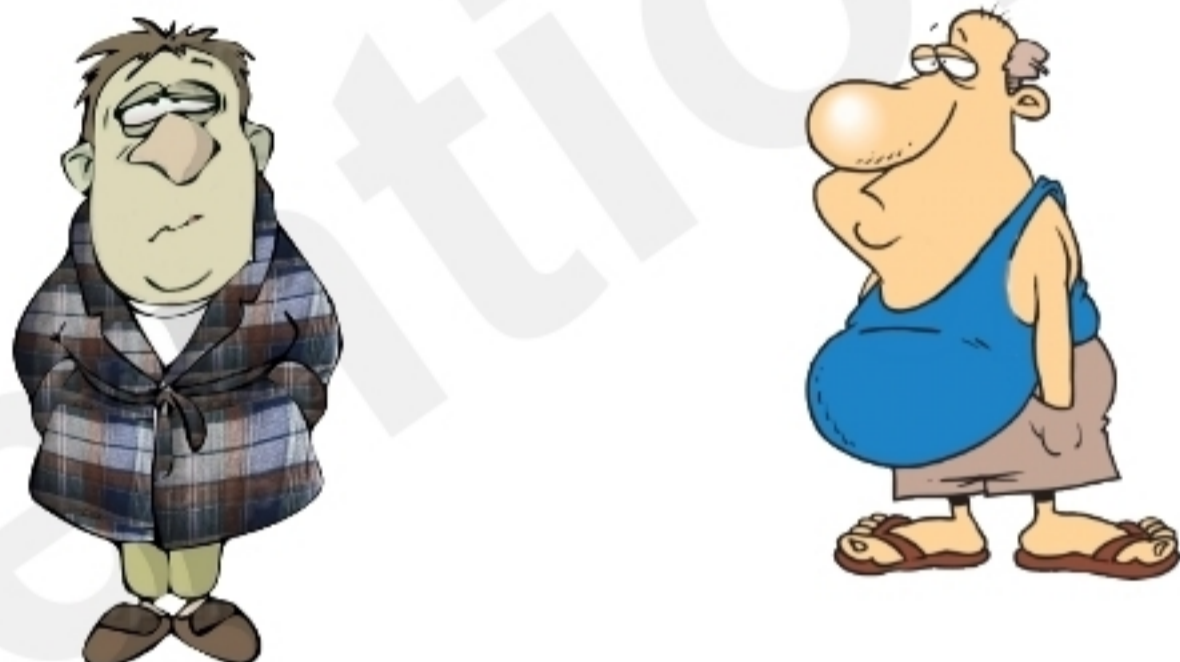
منابع:

برونر - سوارث ۲۰۰۴. "پرستاری داخلی - جراحی بیماریهای قلب و عروق و خون". مترجمین نینا ممیشی، پوران سامی - ناشر بشری - چاپ اول - ۱۳۸۳ - اینترنت .

• داروی خود را به موقع و سر ساعت مصرف کنید



• از ایستادن به مدت طولانی پرهیزید



• رعایت رژیم غذایی در بسیاری از موارد مهمتر از مصرف دارو می باشد



• از حمام کردن در آب خیلی داغ پرهیزید



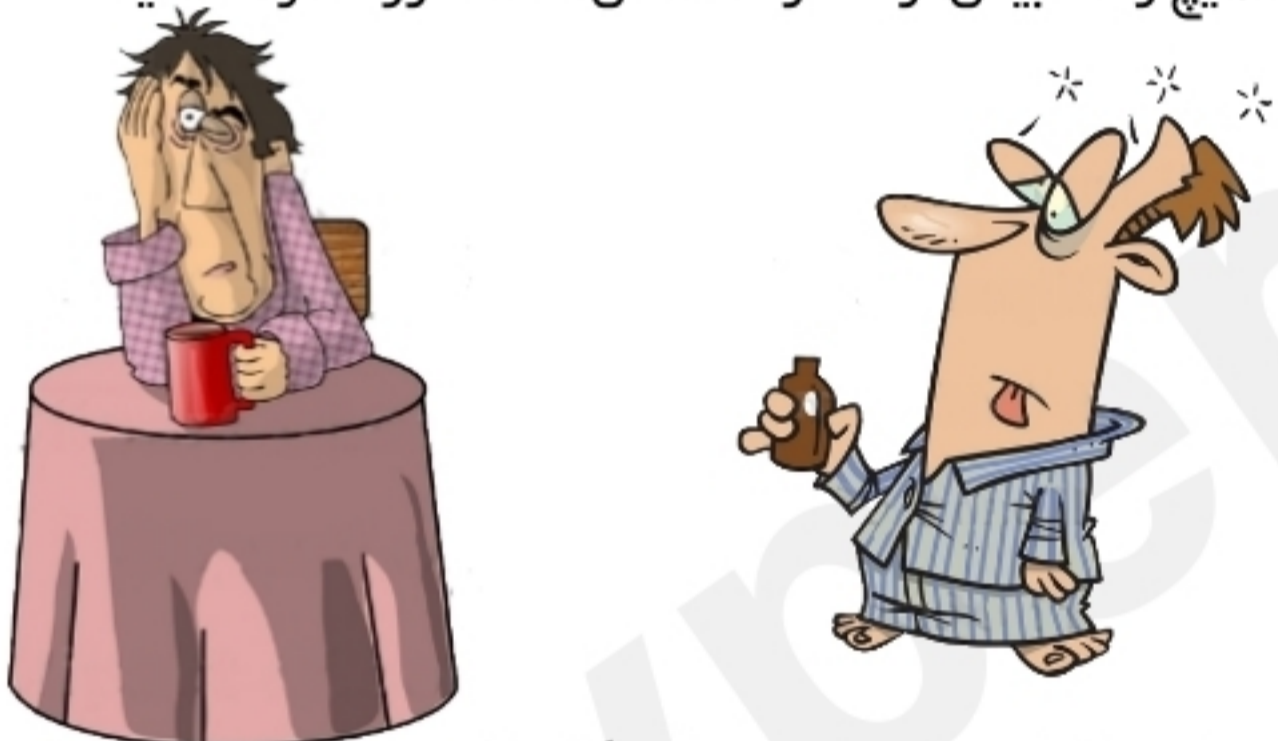
• برای برطرف کردن هیجانات و اضطراب می توان از موسیقی به

روش صحیح استفاده کرد



• هیچ وقت دارو را بدون اجازه پزشک بیش از مدت معین استفاده نکنید

• هیچ وقت بیش از اندازه مشخص شده دارو مصرف نکنید



• نتایج و اثرات دارو را به پزشک گزارش دهید

• داروها فشار خون را درمان نمی کنند بلکه آن را کنترل می کنند

لذا در صورت بهبودی نیز تا زمانی که پزشک صلاح بداند از مصرف

دارو خودداری کنید



• ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه زندگی خود قرار دهید



Points Of Hypertension

• اگر شغلی توأم با هیجان و اضطراب دارید تغییر شغل دهید



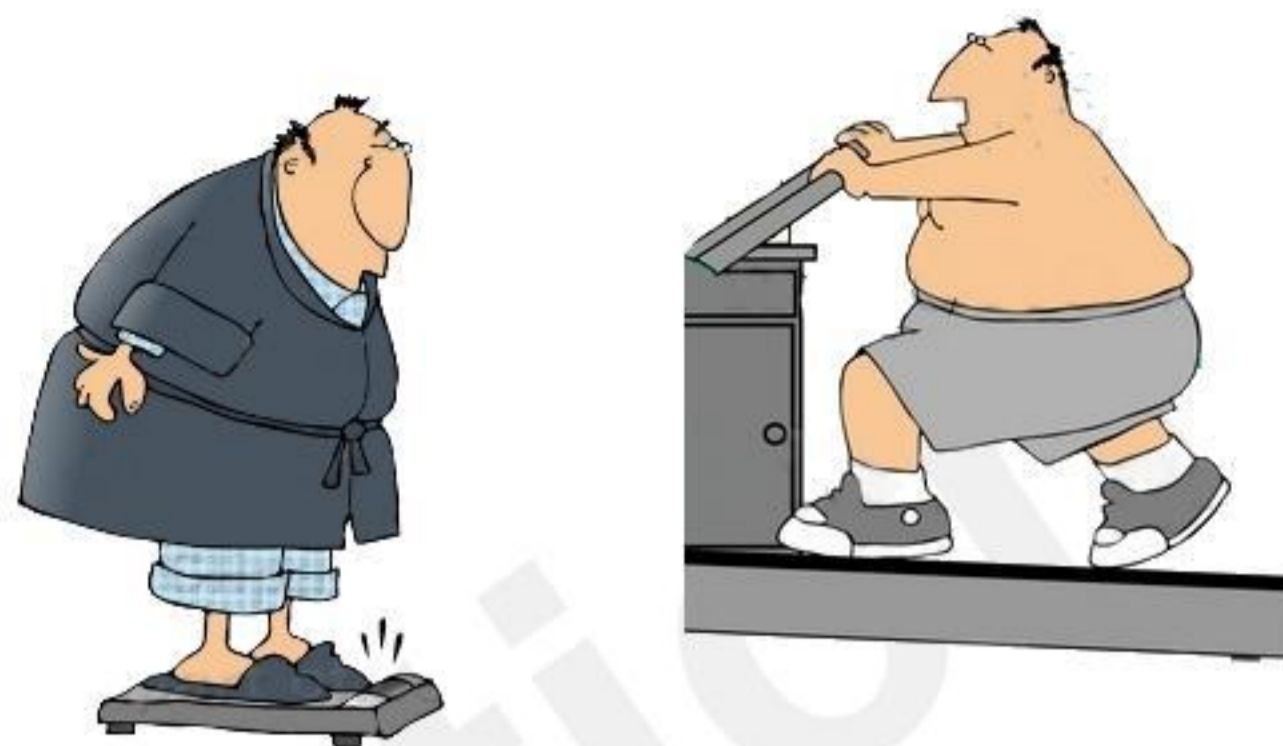
• در صورت امکان در محیطی آرام و بدون سر و صدا زندگی

کنید



پیشگیری از فشار خون بالا

• در صورتی که چاق هستید وزن خود را کاهش دهید



Points Of Hypertension

• از غذاهای کم نمک، کم چربی، کم کالری استفاده کنید

• از نمک اضافی سر میز پرهیز کنید



• در مصرف چای و قهوه حد اعتدال را رعایت کنید



پیشگیری از فشار خون بالا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان لرستان
بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

نکاتی در ارتباط
با پیشگیری از

فشار خون بالا



گرد آورنده: فاطمه نوری

1389/1/30

Points Of Hypertension