



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

آموزشهای جامعه نگر خودمراقبتی در پیشگیری از پرفشاری خون



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ابتداءً ٤٣٦ هـ
حسناً
١٣٤٠



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



● حقایق در مورد پرفشاری خون

● 30 تا 50 درصد مرگها در اثر فشارخون بالا است.

● در ایران حدود یک میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستند.

● و به همین تعداد و بیشتر افراد از بیماری خود اطلاعی ندارند.

● از بین مبتلایان شناخته شده تنها نیمی از آنان تحت درمان

قرار گرفته و نیمی از نیمه دیگر با وجود مصرف دارو

فشارخونشان تحت کنترل قرار نگرفته است.





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



تعریف پرفشاری خون

اندازه گیری و تشخیص فشار خون

محدوده فشار خون

علل پرفشاری خون

علائم و عوارض پرفشاری خون

عوامل خطر ساز پرفشاری خون

عوارض پرفشاری خون

پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

ترتیب، محتوا و نحوه ارائه آموزشهای خودمراقبتی جامعه نگر در مساجد و مکانهای عمومی با همکاری شهرداری و سازمانهای مردم نهاد



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پر فشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

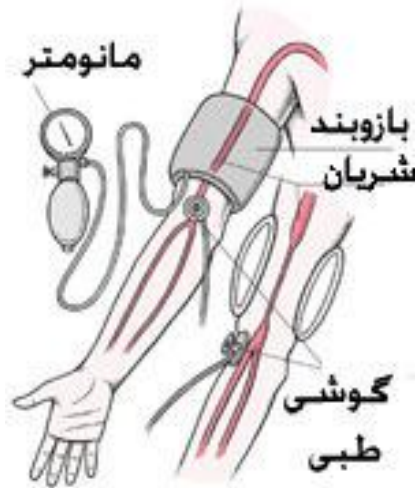




عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پر فشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



اندازه گیری دقیق فشار خون

به علت ماهیت متغیر فشار خون به طور طبیعی

باید در هنگام اندازه گیری فشار خون به موارد زیر توجه شود:

- زمان مصرف غذا (حجم و نوع غذا)
- وضعیت فرد (ایستاده، نشسته و خوابیده)
- فعالیت فرد در 15 الی 30 دقیقه قبل از اندازه گیری
- مصرف دخانیات و مشروبات الکلی
- سایر عوامل از جمله عرض کاف فشارسنج، ارتفاع دست از سطح قلب، دست راست یا چپ فشار خون نرمال در زمان انقباض قلب (سیستول) 120 میلی متر جیوه و در زمان انقباض قلب (دیاستول) 80 میلی متر جیوه است..



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



تشخیص پرفشاری خون

- هرگاه بطور اتفاقی فشارخون اندازه گیری شود و حداقل ۲ بار و به تناوب بالای ۱۴۰ روی ۹۰ باشد فشارخون بالا یا پرفشاری خون نامیده می شود.

- بالا رفتن فشارخون ممکن است هنگامی که قلب در حال فعالیت است (طی مرحله سیستولی) یا هنگامی که قلب در استراحت است (در طی مرحله دیاستولی) یا در هر دو مورد رخ دهد.





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

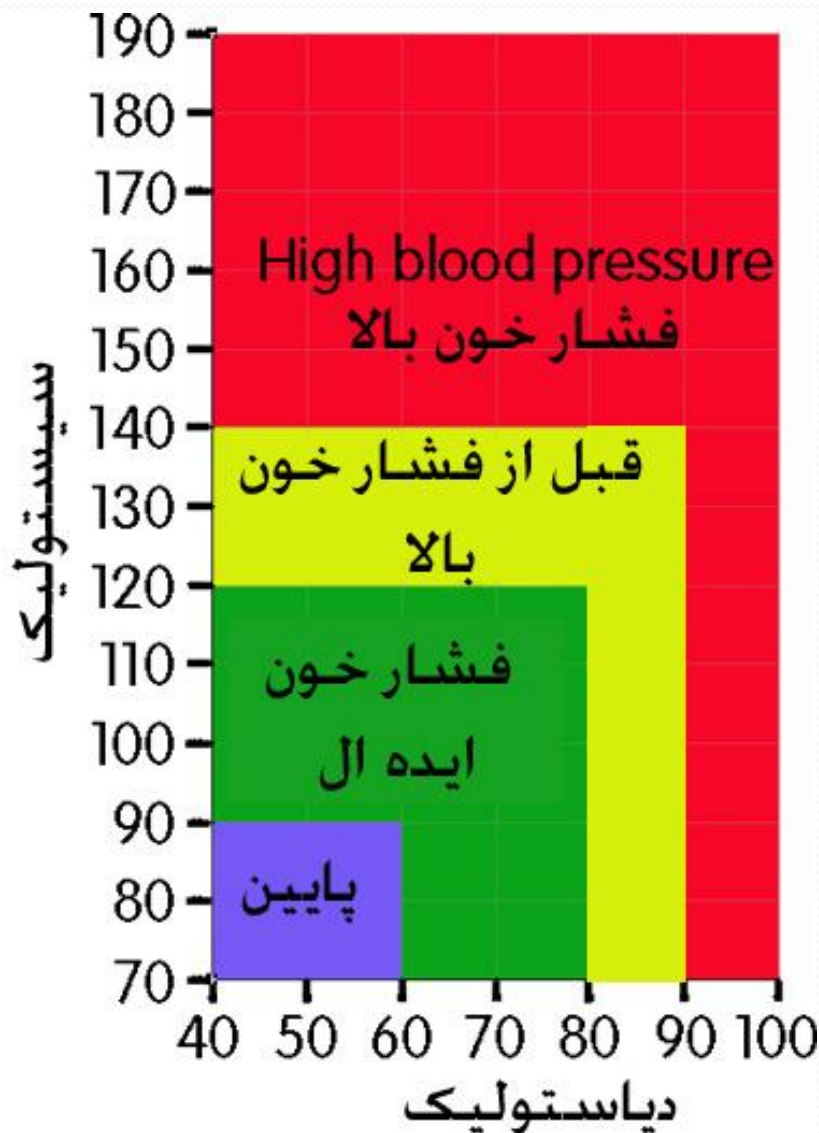
دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

محدوده‌های فشار خون بالا

فشار خون مرزی

فشار خون طبیعی

فشار خون پایین





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پر فشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



علل پر فشاری خون

1. علل ناشناخته که شایعتر است.
2. علل شناخته شده : ثانویه به بیماریهای دیگر مانند بیماری مزمن کلیه، بیماری های غده تیروئید، استرس و مصرف داروهای ضد بارداری باعث افزایش فشار خون می شود).



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

فشار خون بالا را قاتل خاموش می نامند

شایعترین علامت پرفشاری خون، بی علامتی است!



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



اگر فشار خون درمان نشود! عوارض....

آسیب به عروق خونی سر تا سر بدن

از جمله عروق ارگانهای حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، قلب و چشم ها:

• 1- سکته مغزی

• 2- سکته قلبی

• 3- نارسایی کلیه

• 4- بیماریهای عروقی

• 5- بیماریهای چشمی و کوری

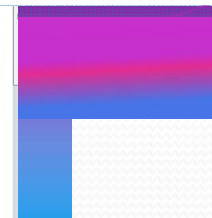




عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه

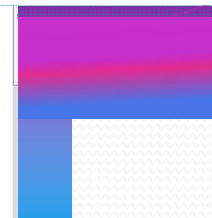
- سن و جنس: مردان بالای 45 سال و خانم های بالای 55 بیشتر در معرض خطرند.
- ارث و سابقه خانوادگی: فرزندان افراد مبتلا به فشارخون استعداد بیشتری برای ابتلا دارند و از کودکی باید سبک زندگی مناسب را رعایت کنند.
- رژیم غذایی و مصرف نمک
- میزان چربی های خون
- مصرف الکل
- مصرف دخانیات
- مصرف زیاد کافئین (قهوه)
- کم تحرکی
- چاقی و اضافه وزن
- استرس
- دیابت



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



پیشگیری از پرفشاری خون

- 1- غربالگری فشار خون
- 2- اصلاح شیوه زندگی:
 - فعالیت بدنی
 - ترک سیگار و الکل
 - مدیریت استرس
 - رژیم غذایی مناسب
- 3- کنترل و کاهش وزن
- 4- اندازه گیری منظم فشار خون



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



چکاپ‌های دوره ای برای تشخیص به موقع

□ از سن 20 سالگی به هر دلیل پیش پزشک رفتید، فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

□ از سن 40 سالگی هر سال یا هر 6 الی 12 ماه یکبار فشارخون خود را اندازه گیری کنید.

□ اگر سابقه ی فشارخون بالا یا در مرز پرفشاری خون هستید، هر سه ماه یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



شیوه زندگی سالم

عوامل موثر بر ایجاد فشار خون بالا





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



رژیم غذایی مناسب و نامناسب



- مصرف بیشتر مواد حاوی منیزیم و پتاسیم از جمله سبزیجات و میوه: (آلو، موز، پرتقال، گوجه فرنگی)

- مغزهای خام (گردو، بادام و تخمه کدو) و آجیل بدون نمک

- لبنیات کم چرب مناسب تر است

- مصرف گوشت باید محدود باشد.

- مواد پرفیبر مانند نان سبوس دار و میوه ها مفید است.

- مصرف مواد قندی باید محدود باشد.

- مصرف نمک روزانه نباید از ۱ قاشق چایخوری در روز بیشتر باشد.





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



چاقی و اضافه وزن



• بی تحرکی

• مصرف زیاد کالری

• تصلب شرایین



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



دستورالعمل های طبقه بندی چاقی

گروه طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای کل

جوامع

18/5-24/9

طبیعی

25/0-29/9

اضافه وزن

30/0 و بیشتر

چاقی

بیشتر از 101

دور کمر مردان (چاقی)

بیشتر از 88

دور کمر زنان (چاقی)



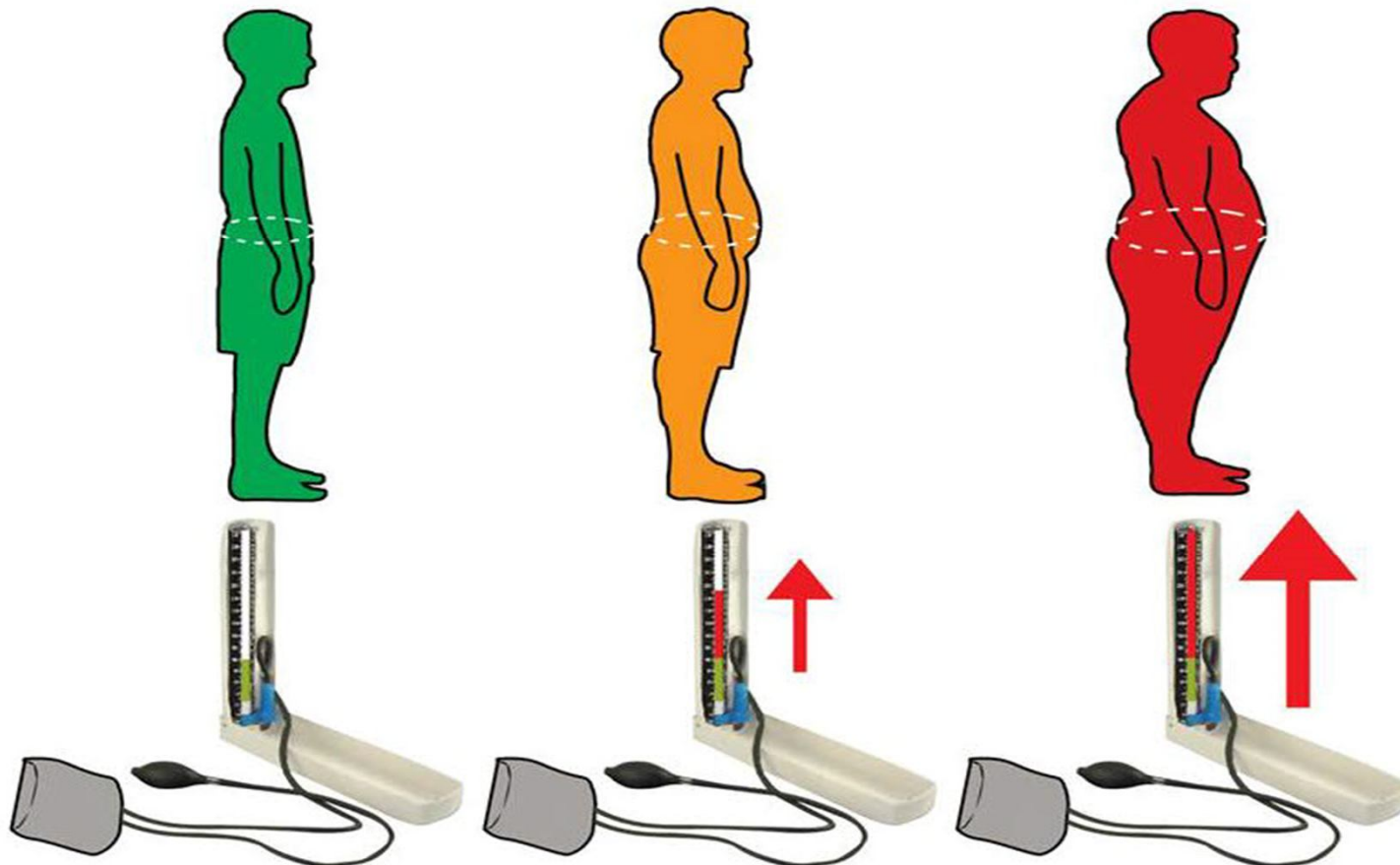
عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پر فشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



با افزایش وزن و افزایش دور شکم، فشار خون نیز افزایش می یابد





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



چگونه شاخص توده بدنی خود را چک کنیم؟

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$$



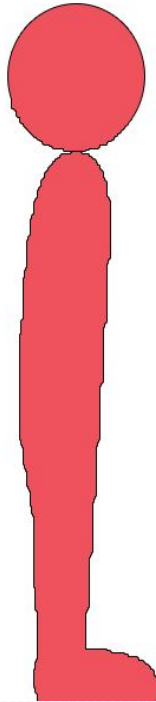
عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

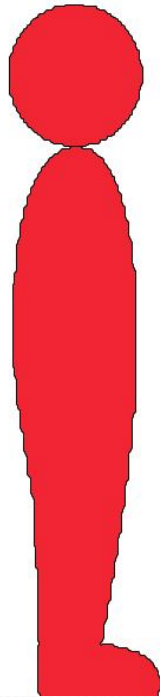
دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



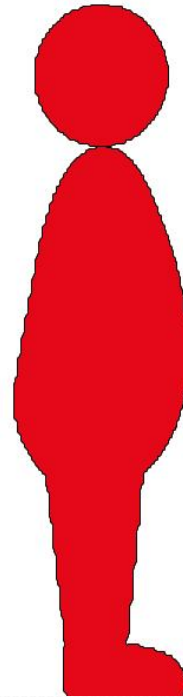
کم وزن
کمتر از ۱۸/۵



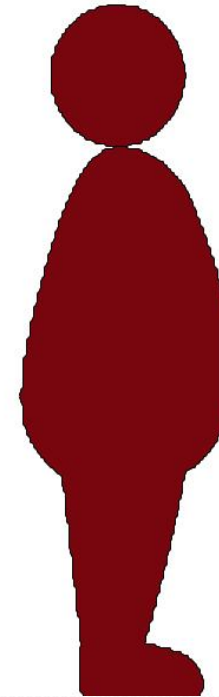
وزن نرمال
۱۸/۵ تا ۲۵



اضافه وزن
۲۵ تا ۳۰



چاق
بیشتر از ۳۰





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



چگونه مقدار اضافه وزن خود را چک کنیم؟

$(\text{قد} \times \text{قد (به متر)} \times ۲۵) - \text{وزن به کیلوگرم} = \text{مقدار اضافه وزن}$



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



تغذیه
مناسب

پیشگیری

استفاده از روش های آب پز، کبابی و یا بخار پز برای طبخ غذا





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



روزی 30 دقیقه پیاده روی کنید.

برای کنترل وزن و پیشگیری از چاقی

ثابت نگه داشتن وزن در محدوده **طبیعی**: اگر وزن‌تان زیاد است در سال اول درمان **7 تا 10 درصد** وزن خود را کم کنید. پس از آن، به تدریج خود را به وزن ایده آل برسانید.



۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه در کاهش وزن موثر است.





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



روزی 30 دقیقه ورزش کنید.

حداقل روزی نیم ساعت فعالیت داشته باشید.

فعالیت ورزشی باید :

حداقل پنج روز در هفته و هر روز 30 دقیقه باشد.
ورزش های سنگین تر با پزشک خود مشورت کنید.



فعالیت های مناسب:

دوچرخه سواری،

پیاده روی،

باغبانی،

نظافت منزل



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



سیگار و الکل را ترک کنید.

با خاموش کردن سیگار



دکمه زندگی خود را روشن کنید

ترک سیگار

می تواند مهمترین تصمیم زندگی شما باشد



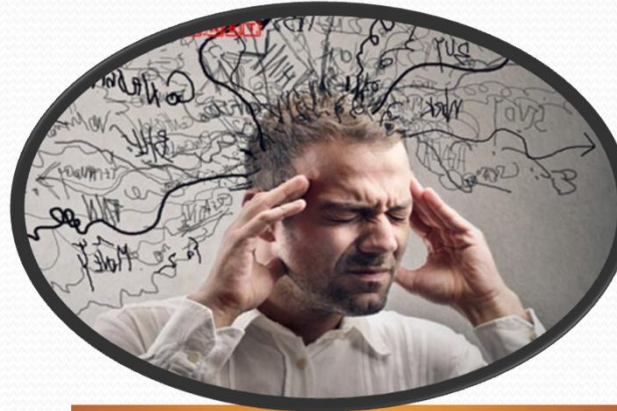
عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



مدیریت استرس داشته باشید



ورزش کردن
پرداختن به کار مورد علاقه
خنده درمانی



تنفس عمیق
گوش دادن به موسیقی
تن آرامی پیشرونده

ورزش یوگا



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پر فشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



داروهایی که باعث افزایش فشارخون می شوند:

- شیرین بیان و دارویی مشابه آن به نام کاربنوکسولون (که برای درمان زخم معده استفاده می شود)
- قرص های سرما خوردگی و آنتی هیستامین دکونژستانت، پسودوافدرین -
- بعضی مواد اعتیادآور مثل کوکائین، فن سیکلیدین، آمفتامین و متیل فنیدات
- قطره های بینی دکونژستانت و گشاد کننده مردمک چشم مثل فنیل افرین و نفازولین
- کورتیکواستروئیدها در صورت مصرف طولانی مدت (بتا متازون، دگزامتازون، پردنیزولون، هیدروکورتیزون و تریامیسینولون)
- داروهای ضد بارداری خوراکی و تزریقی
- الکل و مشروبات الکلی
- مسمومیت با ویتامین D (مصرف بیش از حد)
- مسمومیت با فلزات سنگین مثل سرب ، جیوه، کادمیوم و تالیوم
- قطع ناگهانی بعضی داروهای ضد فشارخون مثل کلونیدین ، متیل دوپا و پروپرانولول -
- برخی داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی مثل سیکلوسپورین و تاکرولیموس که برای بیماران پیوندی مورد استفاده دارند (جواهری پور 1387).



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (گارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



انار

انار

انار خواص بسیاری برای سلامت قلبی و عروقی دارد. برای دریافت بیشترین بهره دانه‌های انار را روی پوست طبیعی و معمولی بریزید و مقداری هم بزرکتان خرد شده اضافه کنید. با نوشیدن روزانه یک لیوان کوچک آب انار نیز می‌توانید کمک شایانی به کنترل فشارخون خود کنید.



فشارخون بالا

یکی از عوامل اصلی افزایش خطر سکته مغزی، حملات قلبی، تار سیاهی قلبی، آمور نسیم آنوری، بیماری شریانی مخمطی و بیماری مزمن کلیه است. با این حال تغییرات ساده غذایی می‌تواند در کنار داروهای تجویز شده به کنترل فشارخون کمک کند.

سیر خام

سیر خام یک غذای بسیار مغذی است که با افزودن روغن زیتون و آب لیمو ترش می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. سیر خام حاوی ترکیباتی است که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. سیر خام را با روغن زیتون و آب لیمو ترش می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.



چغندر

چغندر یک غذای بسیار مغذی است که با افزودن روغن زیتون و آب لیمو ترش می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. چغندر یک غذای بسیار مغذی است که با افزودن روغن زیتون و آب لیمو ترش می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.



فیبر

فیبر دریافتی خود را افزایش دهید. در غذاهای خود مانند سالاد از بزرکتان خرد شده استفاده کنید. به عنوان میان وعده آجیل‌های خام، خویج و یا شلغمات کرفس میل کنید. تمام کربوهیدرات‌ها را به غلات کاملی مانند برنج قهوه‌ای نان و پاستا سبوس‌دار تغییر دهید. به سوپ خود سبزیجات اضافه کنید و در کنار ساندویچ خود به جای خوردن چیس سبزیجات و سالادها را بخورید.

ماهی چرب



ویتامین سی

ویتامین سی یک ماده مغذی است که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. ویتامین سی یک ماده مغذی است که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. ویتامین سی یک ماده مغذی است که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.



کاهش فشارخون با این غذاها



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



اعجاز میوه و سبزی در بیماری پرفشاری خون:

- **موز** حاوی سدیم پایین و پتاسیم بالایی است. یک موز متوسط، 11 درصد نیاز روزانه پتاسیم بزرگسالان را تأمین می کند. برای داشتن فشارخون مناسب، مصرف کم نمک (سدیم) و مصرف زیاد منابع پتاسیم، کلسیم و منیزیم بسیار مفید است. لذا موز یک ماده غذایی مناسب برای افراد مبتلا به فشار خون بالا است؛ زیرا پتاسیم، دفع سدیم را از بدن تسریع می کند و باعث گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون می شود.
- موز می تواند از بروز بیماری های قلبی جلوگیری کند؛ زیرا پتاسیم موجود در موز از فعالیت رادیکال های آزاد مضر جلوگیری می کند. هم چنین مانع از تصلب و گرفتگی عروق می شود.
- **گریپ فروت** سرشار از ویتامین «ث» و پتاسیم، منبعی غنی از آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی است. گریپ فروت خون را تصفیه و کلیه و کبد را پاکسازی می کند، ضد فشار خون، ضد خون ریزی بواسیر است و عطش را رفع می کند. گریپ فروت اختلالات مفصلی را درمان می کند و همچنین برای کسانی که موهای سرشان می شکنند می توان آن را تجویز کرد، برای کسانی که عفونت های ریوی و تب خیز دارند مفید است.
- **نخودسبز (نخودفرنگی)** سرشار از ویتامین های ب و ث و د است. به عنوان تب بر، ضد فشار خون، ازدیاد شیربانوان شیرده و جهت تغذیه عمومی روزانه معمول است.
- **کلم** سرشار از ویتامین های آ، ب و ث است. تصفیه کننده خون، پایین آورنده فشارخون، معالج کرم کدو و ضد عفونی کننده روده هاست (7)

A scenic landscape featuring a dense forest of trees with vibrant autumn foliage in shades of red, orange, yellow, and green. The forest is reflected in a calm body of water in the foreground. Two white swans are swimming in the water, their reflections visible below them. The overall scene is peaceful and picturesque.

از توجه شما سپاسگزارم.