

## برنامه مراقبت در منزل بیماری فشارخون بالا

شما مبتلا به فشارخون بالا هستید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

**مراجعه گرامی توجه فرماید:**

**اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد**

### پرفشاری خون چیست؟

فشار خون بالا یعنی نیرویی که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند بیشتر از حد طبیعی است. اگر این وضعیت مدت طولانی ادامه پیدا کند، می‌تواند به قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها و رگ‌های بدن آسیب بزند. بسیاری از افراد تا زمانی که فشار خون‌شان خیلی بالا نرود علامتی ندارند، بنابراین حتی وقتی احساس خوبی دارید، لازم است مراقبت روزانه را ادامه دهید و فشار خون را مرتب کنترل کنید. اگر اخیراً در بیمارستان بستری بودید، احتمالاً فشار خونتان بالا رفته بود یا دچار سرگیجه، درد قفسه سینه یا ناراحتی دیگری شده‌اید. حالا که مرخص شده‌اید، یعنی وضعیتتان پایدار است، اما مراقبت در خانه بسیار مهم است تا دوباره دچار مشکل نشوید.

### اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می‌کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می‌کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می‌توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت‌ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

#### ۱. تغذیه

آنچه می‌خورید تأثیر زیادی بر فشار خون دارد. تغذیه درست به قلب کمک می‌کند راحت‌تر کار کند و از جمع شدن مایع اضافی در بدن جلوگیری می‌کند.

● **کاهش نمک (سدیم):** نمک زیاد باعث می‌شود بدن آب بیشتری نگه دارد و فشار خون بالا برود. هنگام پخت‌وپز یا سر میز غذا نمک اضافه نکنید. از خوردن غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس، چیپس و ترشی پرهیز کنید. روی بسته‌بندی‌ها دنبال عبارت «کم‌نمک» باشید.

● **مصرف بیشتر میوه و سبزی:** میوه‌ها و سبزیجات تازه سرشار از فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند و به کنترل فشار خون کمک می‌کنند.

● **پروتئین سالم:** از گوشت مرغ بدون پوست، ماهی پخته یا بخارپز، تخم‌مرغ و حبوبات استفاده کنید تا بدن قوی‌تر شود.

• **چربی‌های مفید:** به جای روغن‌های سرخ‌کردنی یا کره، از روغن زیتون یا کلزا استفاده کنید. مغزها مثل گردو یا بادام در مقدار کم مفیدند.

• **پرهیز از شیرینی و نوشیدنی‌های قندی:** نوشابه، شیرینی و دسرها باعث افزایش وزن می‌شوند و فشار خون را بالا می‌برند.

• **وعده‌های کوچک‌تر:** به‌جای سه وعده سنگین، چند وعده سبک‌تر در طول روز بخورید تا احساس سنگینی و خستگی نداشته باشید.

• **مصرف مایعات کافی:** اگر پزشک محدودیتی برای مصرف مایعات تعیین نکرده، روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان آب یا نوشیدنی بدون قند بنوشید. از نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا الکلی زیاد پرهیز کنید.

• **کنترل وزن:** حتی کاهش چند کیلو وزن می‌تواند فشار خون را پایین‌تر بیاورد. تغییرات آهسته و پیوسته بهترین نتیجه را می‌دهد. **نکته:** برای خوش‌طعم کردن غذا از آبلیمو، سبزی‌های معطر و ادویه‌ها استفاده کنید، نه از نمک.

## ۲. فعالیت و استراحت

تحرك منظم باعث تقویت قلب می‌شود، اما بدن شما هم نیاز به استراحت دارد.

• **فعالیت سبک روزانه:** پیاده‌روی آرام، نرمش ملایم یا کارهای سبک خانه باعث گردش بهتر خون و کنترل فشار می‌شود. از ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کنید و هر هفته کمی اضافه کنید.

• **پرهیز از فعالیت سنگین:** اجسام سنگین بلند نکنید، از پله زیاد بالا نروید و در هنگام اجابت مزاج فشار نیاورید، چون این کارها باعث بالا رفتن ناگهانی فشار می‌شوند.

• **استراحت کافی:** هر شب ۷ ساعت خواب داشته باشید. اگر روزها خسته می‌شوید، چرت کوتاه بزنید.

• **کنترل استرس:** استرس فشار خون را بالا می‌برد. روزی چند دقیقه در محیط آرام بنشینید، نفس عمیق بکشید یا به موسیقی آرام گوش دهید. دعا، مدیتیشن یا گفتگو با خانواده هم مؤثر است.

• **اندازه‌گیری فشار در خانه:** اگر دستگاه دارید، هر روز در یک زمان مشخص (ترجیحاً صبح قبل از صبحانه) فشار خود را بگیرید و عددها را یادداشت کنید تا هنگام ویزیت پزشک نشان دهید.

• **توجه به دما:** هوای خیلی گرم یا خیلی سرد می‌تواند فشار را تغییر دهد. در این مواقع در خانه بمانید یا لباس مناسب بپوشید.

**نکته:** فعالیت‌ها را در زمانی انجام دهید که احساس انرژی بیشتری دارید، معمولاً صبح‌ها، و بعد از هر فعالیت کمی استراحت کنید.

## ۳. داروها

مصرف درست داروها مهم‌ترین بخش درمان فشار خون است. داروها کمک می‌کنند رگ‌ها بازتر شوند و قلب راحت‌تر کار کند.

• **ادامه داروهای قبلی:** داروهایی که قبل از بستری مصرف می‌کردید را طبق دستور پزشک ادامه دهید. خودسرانه هیچ دارویی را قطع نکنید.

• **داروهای جدید پس از ترخیص:** ممکن است پزشک داروی جدیدی برای کنترل بهتر فشار یا کمک به دفع آب اضافی بدن تجویز کرده باشد. طبق دستور پزشک و در زمان مشخص مصرف کنید.

• **داروهای مسکن:** اگر برای درد دارویی دارید، فقط در صورت نیاز و طبق نسخه مصرف کنید. بعضی مسکن‌ها ممکن است فشار خون را بالا ببرند، بنابراین بدون مشورت پزشک داروی جدید نخورید.

• **آنتی‌بیوتیک‌ها:** اگر آنتی‌بیوتیک برای عفونت تجویز شده، دوره درمان را کامل کنید حتی اگر حالتان زودتر بهتر شد.

• **فراموشی دارو:** اگر یک نوبت را فراموش کردید، به محض یادآوری مصرف کنید مگر اینکه زمان نوبت بعدی نزدیک باشد. هیچ‌وقت دو برابر مصرف نکنید.

• **فهرست داروها:** نام و زمان مصرف داروها را یادداشت کنید و همیشه همراه خود داشته باشید.

• **توجه به عوارض:** اگر دچار سرگیجه، تورم، سرفه یا تهوع شدید، به پزشک اطلاع دهید تا دارو بررسی شود.

**نکته:** از جعبه دارو یا زنگ یادآور موبایل برای فراموش نکردن زمان مصرف داروها استفاده کنید.

#### ۴. علائم هشداردهنده

شناخت علائم خطر به شما کمک می‌کند زودتر اقدام کنید. در صورت بروز هر یک از موارد زیر، سریع با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید:

• سردرد شدید یا تاری دید

• درد، فشار یا سنگینی در قفسه سینه که به بازو، گردن یا فک می‌زند

• تنگی نفس یا احساس خفگی

• ضعف یا بی‌حسی در یک سمت بدن (نشانه احتمال سکته مغزی)

• ورم شدید پاها، صورت یا شکم

• گیجی، سرگیجه یا غش

• خون‌دماغ مداوم

• بالا رفتن زیاد فشار نسبت به معمول همراه با علائم گفته شده

## ۵. پرسش‌های متداول بیماران

آیا می‌توانم با فشار خون بالا زندگی عادی داشته باشم؟

بله. با مصرف منظم دارو، تغذیه سالم و پیگیری پزشکی، می‌توانید زندگی طبیعی و فعال داشته باشید.

آیا باید هر روز فشارم را بگیرم؟

اگر پزشک گفته است، بله. هر روز در زمان مشخص (ترجیحاً صبح قبل از دارو یا صبحانه) فشار خود را اندازه بگیرید و عددها را یادداشت کنید.

اگر دارویم را فراموش کنم چه کنم؟

به محض یادآوری مصرف کنید مگر اینکه به نوبت بعدی نزدیک باشید. اگر چند نوبت را فراموش کردید، به پزشک اطلاع دهید.

آیا می‌توانم داروی گیاهی یا دمنوش استفاده کنم؟

برخی دمنوش‌ها یا گیاهان می‌توانند فشار را بالا یا پایین ببرند و با داروهای شما تداخل داشته باشند. حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

آیا رانندگی یا بیرون رفتن مجاز است؟

اگر حال عمومی‌تان خوب است و پزشک اجازه داده، بله. ولی اگر احساس سرگیجه یا ضعف دارید، رانندگی نکنید. در هوای گرم آب کافی بنوشید.

آیا استرس واقعاً روی فشار تأثیر دارد؟

بله. استرس باعث افزایش فشار می‌شود. روزانه چند دقیقه برای آرامش، تنفس عمیق یا استراحت ذهنی وقت بگذارید.

چه زمانی باید دوباره به پزشک مراجعه کنم؟

معمولاً ۱ تا ۲ هفته بعد از ترخیص باید ویزیت پیگیری انجام شود، مگر اینکه پزشک زمان دیگری تعیین کرده باشد. در صورت بروز علائم هشداردهنده، زودتر مراجعه کنید.

آیا می‌توانم سفر کنم؟

اگر وضعیتتان پایدار است و پزشک مخالفتی ندارد، بله. داروها را همراه خود ببرید و در طول سفر تحرک داشته باشید تا پاها ورم نکند.

## جمع‌بندی

فشار خون بالا با مراقبت درست قابل کنترل است. با رعایت رژیم غذایی سالم، مصرف منظم داروها، فعالیت متعادل و ویزیت‌های منظم پزشکی، می‌توانید از مشکلات جدی قلبی و سکتة جلوگیری کنید. تغییرات کوچک اما پیوسته، کلید سلامت طولانی‌مدت شماست.

---

## منابع

- UpToDate. *Patient education: Hypertension and lifestyle modification (Beyond the Basics)*.
- MedlinePlus. *High Blood Pressure – Discharge Instructions*.
- PubMed. *Home Blood Pressure Management and Lifestyle Interventions for Hypertension (2023)*.
- American Heart Association. *Living with High Blood Pressure: A Guide for Patients*.