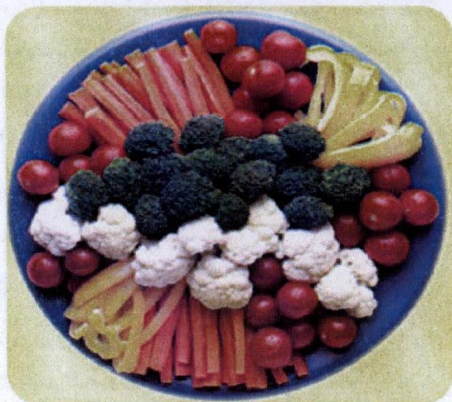


## توصیه های ضروری

- مصرف سیگار و دخانیات را بطور کامل ترک نمایید.
- از مصرف غذاهای آماده و نمک سر سفره اجتناب کنید.
- با استفاده مناسب از میوه های تازه و انواع سبزیجات و حبوبات بتاسیم کافی دریافت نمایید.
- از غذاها فیبر دار و روغن ماهی استفاده نمایید.



## افزایش فشار خون چیست؟

افزایش فشار خون به سطحی از فشار خون اطلاق می شود که با پایین آوردن آن بروز بیماری قلبی \_ عروقی کمتر می شود. بنابراین فایده درمان فشار خون کاهش بیماری قلبی \_ عروقی می باشد.

نوسانات فشار خون در حد ۲۰- ۵ اهمیت زیادی ندارد ولی اگر فشار خون ، ظرف یک هفته یا بیشتر بطور پیشرونده ای افزایش یابد حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

در صورتیکه افزایش فشار خون بطور دقیق، منظم و مداوم در حال کنترل باشد هیچگونه تناقضی با عمر طبیعی بیمار ندارد و بر عکس درمان ناقص یا درمان نکردن آن می تواند عوارض جدی و خطرناکی بدنبال داشته باشد.



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

# فشار خون

( آنچه بیماران باید بدانند )



تهیه و تنظیم: نرجس شاقلائی  
زیر نظر سوپر وایزر آموزشی  
پاییز ۹۳

شایعترین علامت جدا شدن زودرس جفت خونریزی پس از ۵ ماهگی می باشد.

البته خونریزی در هر مرحله از حاملگی را حتماً به پزشک معالج خود اطلاع دهید

در زمان حاملگی، افزایش فشار خون می تواند علامت یک وضعیتی بنام پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی باشد که برای مادر و جنین بسیار خطرناک است.

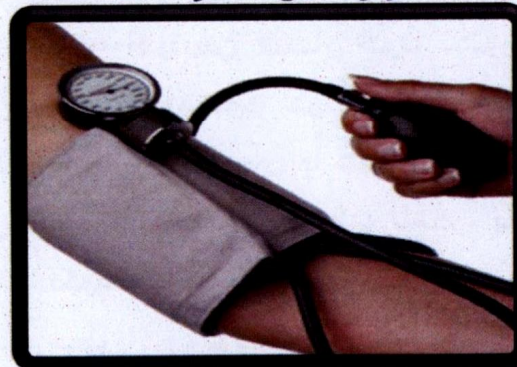
البته بسیاری از زنانی که در دوران حاملگی دچار افزایش فشار خون می شوند مبتلا به پره اکلامپسی نمی شوند.

خطرات افزایش فشار خون در دوران بارداری

فشار خون بالا در دوران بارداری رگهای خونی رحم که به جنین اکسیژن و مواد مغذی می رساند را منقبض می سازد. نتیجه این عمل می تواند باعث کند شدن رشد جنین شود.

کاهش جریان خون به رحم همچنین می تواند باعث جدا شدن زودرس جفت از رحم گردد.

در موارد جدی این جدا شدن می تواند باعث خونریزی شدید و شوک گردد که برای مادر و جنین خطرناک است



■ فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و حداقل روزانه نیم ساعت حرکات ورزشی و نرمش سبک انجام دهید.

■ کارت شناسایی نشانه بیماری خود را همراه داشته باشید.

■ آرامش روحی خود را حفظ کنید و از نگرانی و عصبانیت بی مورد پرهیز کنید.

■ نوشیدن چای و قهوه به میزان متعادل نیاز است.

■ از مصرف خودسرانه شربت های اسید معده یا آنتی بیوتیک که ممکن است نمک زیادی داشته باشند خودداری کنید.

■ از ورزشهای سنگین و ناگهانی مثل وزنه برداری، هل دادن اجسام سنگین پرهیزید.

■ داروها را به موقع مصرف ننمائید، بخصوص داروهای مدر را صبح مصرف ننمائید.

■ اگر افزایش وزن دارید وزن خود را به حد مطلوب برسانید