

۳- به نکات زیر توجه نمایید:



از مصرف دخانیات بپرهیزید.



به جای روغن جامد از روغن مایع استفاده کنید.

۳



قهوه

۲- از استرس، تنش روحی و اضطراب دوری کنید.



استرس و تنش

۲

بالا رفتن فشارخون بدن، علت های مختلفی دارد. برای پرهیز از زیاد شدن فشار خون، به موارد زیر توجه فرمایید:

۱- از مصرف مواد زیر بپرهیزید:



نمک



گوشت قرمز

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

پیشگیری و درمان فشار خون بالا



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
بهمن ۸۶



ورزش کنید.

با رعایت موارد فوق، از بروز بیماریهای قلبی پیشگیری کنید.

منع: برونر - سودارث. پرستاری داخلی -
جراحی قلب و عروق. مترجم: پوران سامی،
مهوش صلصالی. تهران، انتشارات بشری،

۱۳۸۴



میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.



شیر و لبنیات بخورید.