

۳- به نکات زیر توجه نمایید:



از مصرف دخانیات پرهیزید.



به جای روغن جامد از روغن مایع استفاده کنی



استرس و تنش

۲- از استرس، تنش روحی و اضطراب دوری کنید

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 پرهیزید:



نمک



مصرف مناسب گوشت قرمز



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

پیشگیری و درمان فشار خون بالا



سایت بیمارستان: www.shohada hospital.org

شماره تلفن های بیمارستان: ۰۷-۱۳۳۳۶۴۰

پاییز ۱۳۹۵



ورزش کنید.

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

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



میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.



شیر و لبنیات بخورید.