

توصیه های لازم برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا:

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشارخون، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشار خون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد. پس لازمت بیمار مبتلا به فشارخون بالا، موارد زیر را رعایت کند:

۱- دارو ها را بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید می توانید از پزشک و یا یکی از کارکنان بهداشتی درمانی بپرسید.

۲- بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند. بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم مشاوره کنید.

۳- استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است، مخصوصاً زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید، ولی تغییری مشاهده نشده است. بارها دیده شده است، افراد تحت رژیم غذایی، درست زمانی که به اثر گذاری شیوه زندگی نزدیک می شوند، شکیبائی خود را از دست می دهند و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبایا باشید.

۵- وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر می شود:

- هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید پرسید از قبل یادداشت کنید.
- هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود، یادداشت کنید. بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است، اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. پزشک ممکن است از علائمی مانند دردسینه یا تنگی نفس بپرسد. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییرری در درمان داروئی بگیرد.
- اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکتته مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.
- لیست دارو های خود را (چه داروهای کاهنده فشارخون و یا داروهای غیر قلبی) به همراه داشته باشید.
- در صورت امکان یکی از بستگان (ترجیحا" کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) را همراه خود داشته باشید. گاهی یادآوری همه نکاتی که باید به پزشک بگویید یا مطالبی که پزشک گفته است، برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد شما بیاورد.
- اگر در اجرای تغییرات سبک زندگی مشکلی دارید، یاد داشت کنید. در طرح سوالات خود، چیزی را از پزشک پنهان نکنید و از وی کمک بگیرید. مطمئنا" پزشک شما راهنمایی های خوبی ارائه می دهد و اگر لازم باشد، از تخصص های دیگر کمک می گیرد.