

فشار خون بالا (هایپرتنشن)

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهای که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگ تر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد (عدد کوچک تر)

محدوده فشار خون	فشار سیستول	فشار دیاستول
فشار خون طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
مرحله پیش	120-139	80-89
فشار خون بالا	بالتر از 140	بالتر از 90

نکته: کاهش فاصله بین سیستول و دیاستول نماد خوبی به دنبال ندارد و حتما با پزشک خود مشورت کنید.

علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا بطور معمول هیچ گونه علامتی ندارد، تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد فردی که به فشار خون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب شود.



اثرات منفی فشار خون

فشار خون بالا احتمال ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی را افزایش میدهد، همچنین باعث آسیب به عروق چشم، عروق سرخرگی محیطی میشود.

روش های پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

تغییرات سالم در شیوه زندگی بسیار موثر است، علاوه بر رعایت برنامه غذایی سالم؛ مصرف داروهایی تجویز شده باید دقیق و همراه با کنترل فشار خون و انجام آزمایش های لازم باشد.

- ♦ ۱- کاهش وزن و کاهش مصرف نمک
- ♦ ۲- ورزش منظم و کاهش استرس
- ♦ ۳- ترک سیگار و مشروبات الکلی

چه کسانی در معرض خطر بیشتری هستند



- ۱- وجود سابقه فشار خون در خانواده
- ۲- افراد چاق
- ۳- افراد بالای ۳۵ سال
- ۴- افراد مبتلا به قند خون بالا، نقرس و بیماری های کلیوی
- ۵- افراد با فعالیت جسمانی کم
- ۶- مصرف زیاد الکل و مصرف زیاد نمک

۷- زنانی که قرص ضد بارداری استفاده میکنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خون بالا داشته اند، سابقه ی خانوادگی پرفشار خونی داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.

خود مراقبتی در فشار خون بالا

۱- فشار خون خود را کنترل کنید به یاد داشته باشید هیچگاه از روی وضعیت جسمانی و احساس خود نمیتوانید بگوئید فشار خونتان خوب است.

۲- مصرف چربی (چربی اشباع، چربی ترانس و کلسترول) گوشت قرمز و نمک را کاهش دهید

۳- اگر فشار خون خوبی دارید و احساس سلامتی میکنید به فکر قطع داروها نباشید زیرا وضعیت حاضر به دلیل مصرف داروهاست و قطع و کاهش آنها باعث بروز مشکل شود.

۴- مصرف میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار و انجام ورزش را افزایش دهید (از بی تحرکی دوری کنید بهتر است هر روز ورزش کنید و با پزشک خود درباره ورزش های مناسب مشورت کنید).

۵- اگر هرگونه مشکلی پیدا کردید که احساس میکنید در ارتباط با داروهای مصرفی است (عوارض جانبی) حتما به پزشک خود اطلاع دهید ممکن است عارضه مربوط به دارو نبوده یا شاید نیاز به کاهش مقدار مصرفی دارو یا تعویض با یک داروی بدون عارضه باشد.



دانشگاه علوم پزشکی البرز

مرکز پزشکی آموزشی درمانی رجایی

فشار خون



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی و ارتقاء سلامت

مصرف قلیان و سیگار را کنار بگذارید

(نیکوتین موجود در سیگار و تنباکو سبب تنگ شدن عروق و افزایش ضربان قلب میشود که خود هر دو سبب افزایش فشار خون میشود)

راحت ترین راه کنترل فشار خون قدم زدن است

(قدم زدن برای کاهش و کنترل فشار خون بسیار مفید است و باید تقریباً ۳ نوبت در هفته بمدت نیم تا یک ساعت باشد).

شکلات های تلخ منابع خوبی برای روان کردن خون بدن

هستند

(شکلات تلخ رگ های خونی را منعطف وجریان خون را در بدن روان تر میکند).

علائم هشدار:

- ۱- اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمیازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشار خون بالاتر از (۱۸۰/۱۰۰) با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه

۶- به صورت دوره ای چشم خود را توسط متخصص چشم پزشک مورد ارزیابی قرار دهید.

۷- اگر پزشک برای شما داروی ادرار آور تجویز کرده بهتر است صبح یا غروب مصرف شود.

استرس و فشار عصبی را در زندگی یا محل کارتان از بین

ببرید

نمک بزرگترین عامل علمی در ایجاد فشار خون است

(با افزایش سدیم(نمک) در بدن شما تمایل به جذب مایعات زیاد میشود که در نتیجه آن حجم مایع داخل رگ ها افزایش پیدا میکند و فشار خون بالا میرود. همچنین نمک و در نتیجه افزایش مایع باعث میشوند قلب و کلیه ها بیشتر از توان خود فعالیت کنند که در درازمدت باعث نارسایی کلیه و قلب و همچنین ایجاد ورم در اندامها و خشکی مایع در داخل ریه و تنگی نفس میشود)

سیب زمینی یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش فشار

خون است

(افرادی که فشار خون بالایی دارند باید روزانه به مقدار ۲-۴ هزار میلی گرم پتاسیم مصرف کنند. بهترین منبع برای بدست آوردن این پتاسیم سیب زمینی پخته شده و یا گوجه فرنگی است).

