



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آستان قدس

خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه



خود مراقبتی در فشار خون بالا

فشار خون، قاتل خاموش

اسمش را گذاشته اند "قاتل خاموش" بس که بی سروصدا پیشرفت میکند و آرام آرام کار را به جای باریک می کشاند عوارضی هم که ایجاد می کند، یکی دوتا نیست؛ سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، اتساع (گشاد شدن) عروق قلبی، تخریب شبکه چشم و...

بله درست است از فشار خون حرف می زنیم مشکل شایعی که از هر ۵ نفر بزرگسال یکی را درگیر می کند و حدود یک میلیارد نفر در جهان با آن دست و پنجه نرم می کنند.



فشار خون چیست؟

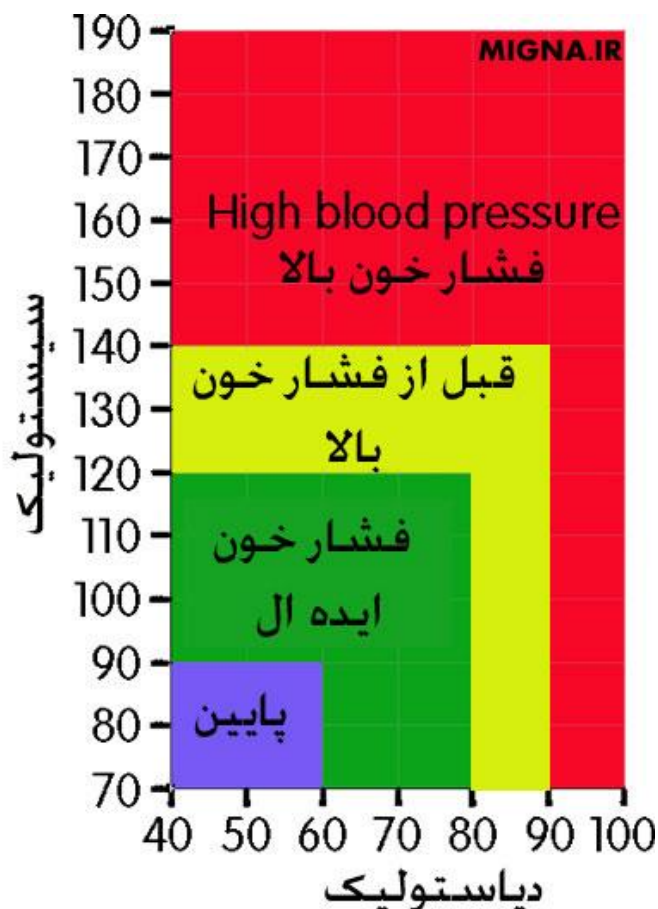
فشار خون نیرویی است که خون هنگام چرخیدن در بدن شما به سرخرگهایی که دارای خون تمیز هستند وارد می کند. وقتی رگ ها تنگ یا سفت می شوند این نیرو افزایش پیدا می کند و به قلب فشار بیشتری وارد می کند؛ زیرا قلب باید خون را به کل بدن برساند. وقتی این نیروی وارد شده به سرخرگهای شما خیلی افزایش می یابد، گفته می شود شما فشار خون دارید.

معیار فشار خون بالا:

فشار خون طبیعی سیستول (حداکثر) از 120 میلی متر جیوه و فشارخون طبیعی دیاستول (حداقل) کمتر از 80 میلی متر جیوه محسوب می شود.

در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشار خون حداکثر ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و فشارخون حداقل ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می شود.

در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از 130/80 میلی متر جیوه فشارخون بالا محسوب میشود.



از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متأسفانه این بیماری هیچ علامتی ندارد و این همان چیزی است که فشار خون را به یک قاتل خاموش و بی سروصدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه دچار سردرد های گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر مواقع این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشار خون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده است.

افزایش فشار خون چه خطراتی به دنبال دارد؟



اگر فشار وارده بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریانها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن عضو مربوطه آسیب می بیند. افزایش فشار وارده بر شریانها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود و این همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به نام "تصلب شرایین" نام برده می شود. تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله های قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد شد.

همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می گویند. درگیری رگهای مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می تواند باعث بروز سکته مغزی شود. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می شود و

در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست میدهد و دچار نارسایی می شود. فشارخون بالا می تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد و اختلال شناختی و زوال عقل را به دنبال داشته باشد.

فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

در میان عوامل موثر بر فشارخون، اینها از هم مهمترند:

سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

نژاد: این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولا در سن پایین تری هم بروز می کند و عوارض هم بیشتر و شدیدتر است.

سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خود شان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

اضافه وزن: هرچه وزن تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیکترید. پس اگر اضافه وزن دارید، حتما به فکر کاهش وزن باشید.

کم تحرکی: هرچه کم تحرکتر باشید، تعداد ضربان های قلب تان بیشتر خواهد بود و هرچه تعداد ضربان های قلب تان بیشتر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگها را افزایش می دهد و طبیعتا فشارخون تان را بالا می برد.

استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کمتر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت میکنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید میزان سدیم خون تان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود. پس تا می توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامش تان را حفظ کنید.

برخی عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماریهای کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.



فشار خون خود را به طور جدی کنترل کنید....

تبعات و عوارض فشار خون بالا و اقدامات درمانی

- ✓ *خطر بروز سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند زیاد است
- ✓ *فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی-عروقی است.
- ✓ *بیش از نیمی از سکته های مغزی و بیماریهای قلبی-عروقی به دلیل فشارخون بالا هستند.
- ✓ *فشار خون بالا به علت ایجاد سکته های مغزی و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیاست.
- ✓ *فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند
- ✓ *فشار خون بالا، سومین عامل کشنده در دنیا است.

آیا شما جز افرادی هستید که فشار خون بالا دارید؟؟؟؟؟

. مراقب خودت باش!

آیا به اندازه کافی مراقب خود هستیم؟ بدن ، ذهن و احساسی ما ، به ما می گویند به اندازه ای که نیاز دارند ، مراقب شان هستیم یا نه؟ علایم زیر به ما کمک می کنند بدانیم که آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می کنیم یا نه:

❖ پایین بودن انرژی

❖ استرس و ناامیدی

- ❖ کمبود انگیزه
- ❖ کمبود شور و اشتیاق به زندگی
- ❖ مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن ، زود از کوره در رفتن و غیره)



خودمراقبتی یعنی چه؟؟؟

عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل، تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگرچه خود مراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آنها نیز گسترش می‌یابد.

خود مراقبتی، عملی است که هر فرد با اتکا به توان و دانش خود و یا تحقیق و خواندن مقالات علمی مرتبط بتواند از سلامت خود مراقبت نماید. هر چند خود مراقبتی، حرکتی می‌باشد که یک فرد برای حفظ سلامت خود انجام می‌دهد، ولی در بعضی از مواقع این مراقبت به خانواده و یا اطرافیان آن‌ها نیز گسترش می‌یابد. خیلی از افراد اعتقادی به خود مراقبتی نداشته و یا اگر هم داشته باشند به آن عمل نمی‌کنند.

خودمراقبتی یعنی اینکه به فکر سلامت خود باشیم و از هر آنچه باعث به خطر انداختن سلامت است، داوطلبانه پرهیز کنیم. خودمراقبتی یعنی همانطور که برای همه چیز وقت می گذاری و برنامه ریزی می کنی، برای حفظ سلامت خود و خانواده هم تلاش کن. و کلام آخر اینکه خودمراقبتی یعنی اراده ای قوی داشته باش، تصمیم بگیر و به جنگ هر آنچه دشمن سلامت است برو...

خلاصه اینکه:

خود مراقبتی گام اول سلامت است. یعنی ما یاد بگیریم **خودمان** از **خودمان** مراقبت کنیم

خود مراقبتی در فشار خون بالا



بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون است. زمانی که شما از این حالت آگاه شوید، می توانید میزان خطر خود را کاهش داده و زندگی سالم تری داشته باشید .

بارعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان ، مراقبت کنید:

فعالیت بدنی منظم:



ورزش های هوازی و مقاومتی به تقویت قلب کمک می کنند و می توانند در حفظ سلامت شما موثر باشند. یکی از دلایل مهم همین است؛ ورزش با کاهش فشار خون می تواند به حفظ سلامت قلب شما کمک کند. ورزش های مقاومتی با کاهش فشار خون و چربی و همچنین افزایش حجم عضلانی و متابولیسم می توانند در این راه به شما کمک کنند. علاوه بر این موارد، ورزش در کاهش وزن هم موثر بوده و از این راه به حفظ سلامت افراد کمک می کند.

چقدر ورزش کافی است؟

اگر فشار خون شما فقط کمی افزایش یافته است، ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع می تواند به بهبود شرایط کمک کند. اما چنانچه شما با تشخیص پزشک داروهای مربوط به فشار خون را مصرف می کنید، ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط به حدی که بتواند ضربان قلب شما را افزایش داده و باعث عرق کردن بدن شود می تواند به تاثیر بیشتر داروها کمک کند. در صورتی که هیچ یک از این مشکلات را ندارید، فعالیت بدنی می تواند همیشه شما را در وضعیتی طبیعی و سالم حفظ کند اما اگر مدت زمانی است که ورزش نکرده اید و به این کار عادت ندارید، باید فعالیت های ورزشی را آرام و آهسته شروع کنید. پس از مدتی تمرین و در صورتی که با مشکل خاصی مواجه نشدید، می توانید بتدریج مدت زمان ورزش را افزایش دهید. به عنوان مثال می توان با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش لذتبخش شروع کرد و هر چند روز این زمان را کمی افزایش داد تا حداقل به روزی ۳۰ دقیقه برسد.

نکته:

پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلای به آن بسیار موثر است. روزانه 30 دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشارخون بالا توصیه می شود. پیاده روی، ارزان ترین، موثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است. برای خرید مایحتاج روز مره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، میسر را پیاده طی کنید.



تغذیه تان را اصلاح کنید.



گوشت:

مصرف گوشت‌های قرمز به دلیل وجود چربی در لابه‌لای بافت و همچنین به دلیل افزایش دادن میزان اوره در افراد چندان توصیه نمی‌شود، ولی از آنجایی که منابع خوب آهن و روی ویتامین B12 به شمار می‌آیند استفاده از انواع بی‌چربی آنها را تا حداکثر ۲ بار در هفته هر بار حداکثر ۱۸۰ گرم توصیه می‌کنیم. اما در رابطه با مرغ و ماکیان در صورتی که پوست آنها گرفته شده باشد تا ۲۵۰ گرم هم قابل قبول است.

ماهی بهترین گزینه در رابطه با گوشت‌ها به حساب می‌آید و جالب است بدانید که چربی



موجود در بافت‌های ماهی نه تنها موجب افزایش

کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون و عوارض قلبی-عروقی نمی‌شود، بلکه کلسترول خون را کاهش داده و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. ماهی علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳ (که تأثیرات شگرفی در کاهش فشار خون به دلیل جلوگیری از گرفتگی عروق دارد)، دارای مواد مغذی بسیار مفیدی است که این مواد در حفظ سلامتی عروق خونی تأثیر قابل توجهی دارند

تخم مرغ:



همچنین در بعضی متون به نقش افزایش دهنده فشار خون در سفیده تخم مرغ اشاره گردیده است، اما از آنجایی که تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه صورت نگرفته است و همچنین سفیده تخم مرغ از منابع عالی پروتئینی به شمار می‌آید نمی‌توان منع مصرف آن را توصیه کرد، اما احتیاط در مصرف آن می‌تواند عاقلانه باشد.

حبوبات:



حبوبات منابع بسیار خوب و غنی‌ای از نظر فیبرهای قابل حل در آب هستند و استفاده از آنها برای کاهش دادن فشار خون نافع است. همچنین برخی از حبوبات از جمله عدس و لوبیا و نخود منابع خوبی برای به دست آوردن پروتئین (به جز منابع حیوانی) به شمار می‌آیند و در عین حال از آنها سوپ‌ها و آش‌های مقوی تهیه می‌شود که می‌تواند جایگزین غذای اصلی شود. همچنین افزودن موادی مثل رب انار - آب نارنج - آب غوره و ماست‌های کم چرب به عنوان چاشنی برای سوپ‌ها و آش‌ها دارای اثرات مفید تغذیه‌ای خواهد بود.

میوه و سبزیجات:



طبق یک تحقیق جدید، بیماران مبتلا به فشار خون بالا که روزانه سه تا پنج وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات مصرف می کنند می توانند فشار خون شان را کاهش دهند. مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، گوجه فرنگی، نخودفرنگی، کشمش و آلو نیز فشار خون را پایین می آورد. هندوانه به دلیل داشتن اسید آمینه موجب تقویت عملکرد شریان های قلب و کاهش فشار خون می شود. میوه ها و سبزی ها مانع افزایش فشار خون می شوند و در تنظیم آن مؤثرند.

خواص برخی از مواد غذایی در کاهش فشار خون:

پیاز: حاوی ماده ای به نام آدنوزین است و در ضمن دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بوده که در انواع تیره آن مقدار بیشتری موجود است و در اصل پیاز را عامل مؤثری در پایین آوردن کلسترول و فشار خون و کاهش لخته شدن خون در سرخرگ های قلب می دانند که به این لحاظ تأثیری کاملاً شبیه به آسپرین دارد.

سیر: حداقل در هفده آزمایش بالینی نشان داده شده است که سیر قادر به تعدیل فشار خون است و میزان کاهش آن در اغلب آزمایش ها با خوردن ۶۰۰ میلی گرم سیر از پنج تا ۱۰ درجه است.

شنبلیله: تحقیقات نشان داده است که گرد تخم شنبلیله آسیاب شده، کلسترول خون را پایین می آورد و ثانویه به آن، منجر به کاهش فشار خون خواهد شد. ماده ژله ای که از انواع فیبر

قابل حل در آب به نام گالاتومان است و در تخم شبلیله وجود دارد، به اسیدهای صفراوی باند شده و موجب کاهش کلسترول حتی در حد تأثیر داروهای مصنوعی می‌شود.

چای سبز: سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری از جمله: پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم است. هر فنجان چای حدود ۰/۲ میلی‌گرم فلوئور دارد که در چای سبز از دیگر گونه‌های چای بیشتر است. وجود این مواد مغذی در چای سبز، آن را ماده مناسبی برای تعدیل فشار خون کرده و علاوه بر آن به حفظ سلامت اعصاب و عروق نیز کمک می‌کند.

تره‌فرنگی، پیازچه و ترب به دلیل دارا بودن فیبرهای غذایی و همچنین ویتامین‌های گوناگون نظیر ویتامین‌های گروه B و C، همچنین گوگرد و موادی نظیر سلولز و ازت خواص ضد عفونی‌کنندگی داشته و در کنار آن قادر به کاهش فشار خون و چربی‌های خون است.

اسید آمینه موجود در پروتئین‌های **سویا** عاملی برای تنظیم فشار خون هستند. مقادیر کم گوگرد و پروتئین‌های سولفور موجود در پروتئین‌های سویا باعث افزایش دفع نمک از کلیه و کاهش دفع کلسیم می‌شود. کلسیم ماده‌ای است که علاوه بر ساخت و نگهداری و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها در تنظیم فشار خون نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. افزودن حداقل ۲۵-۲۰ گرم محصولات پروتئینی دانه کامل سویا (مثل آجیل سویا) فشار را تا حد زیادی پایین می‌آورد.


گوجه فرنگی یک «میوه-سبزی» است که دارای ویتامین‌های اساسی مانند ویتامین C، ویتامین A و... است. لازم است که تمامی گوجه خورده شود (یعنی پوست، تخم و گوشت آن) تا اثرات مفید آن نمایان شود. در واقع آب گوجه فرنگی "**خون گیاهی**" نامیده می‌شود و برای پایین آوردن فشار خون (البته بدون افزودن نمک) از آن استفاده می‌کنند.


گریپ فروت و لیموترش: این دو میوه مفید به عنوان سردسته‌هایی برای مرکبات معرفی شده‌اند که در حقیقت بالا بودن میزان ویتامین C و املاح معدنی در آنها موجب شده تا از دیرباز برای کاهش فشار خون مورد استفاده قرار گیرند.

همان طور که بارها گفته شده است، **شیر**، **ماست**، **پنیر** و کلاً محصولات لبنی با دارا بودن مقدار زیادی کلسیم و به همراه ویتامین‌ها از منابع غذایی سرشار از مواد مغذی به شمار می‌آیند، اما شرط بهره بردن از آنها در یک رژیم سالم استفاده از انواع کم چرب آنهاست، بنابراین مصرف ۲-۳ وعده شیر یا **ماست بدون چربی** و یا ۲-۳ قوطی **کبریت پنیر کم نمک و کم چربی** را به شما توصیه می‌کنیم.

رژیم سرشار از میوه و سبزی همراه با افزایش مصرف پتاسیم و کاهش دریافت سدیم روش مطمئنی در کنترل و کاهش فشار خون بالا است.

توصیه‌های غذایی در کنترل و پیشگیری از فشار خون:

 مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسرو، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی‌های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی‌های شور و دودی، سوپ‌های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن را کاهش دهید.

 با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا مناسب است. بنابراین روغن‌هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه، کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

لازم است به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

در میان وعده ها و بعنوان تنقلات باید به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود

از مرغ، ماهی، گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.

حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.

در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها بسیاری از سس ها انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه کنید.

غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشوید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.

برای پیشگیری از فشارخون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید. اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

چراغ راهنمای تغذیه‌ای چیست؟



همه ما میدانیم برخی از اجزاء مواد غذایی از قبیل چربی، قند ها و یا نمک برای برخی افراد در سنین مختلف و یا برای افراد دارای بیماریهای مختلف می تواند مفید و یا مضر باشد. به عنوان مثال افراد دارای فشار خون نباید مواد غذایی که حاوی نمک زیادی می باشد مصرف کنند. با الصاق نشانگر رنگی بر روی برچسب محصولات تولیدی غذایی و آشامیدنی، مصرف کننده می تواند از محتوای انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس هر ماده غذایی مطلع شود و به این ترتیب با اطلاعات بدست آمده، نوع و میزان

مصرف هر ماده غذایی را بصورت روزانه تشخیص داده و انتخاب نماید که کلیه ویژگیهای مذکور بر اساس هر سهم ماده غذایی و با رنگهای مختلف همانند چراغ راهنما مشخص شده است.

تعریف رنگها در جدول نشانگرهای رنگی:

مفهوم رنگ قرمز: رنگ قرمز بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر بالا در ماده غذایی می باشد. به عنوان مثال چنانچه مقدار نمک در چراغ راهنما دارای رنگ قرمز باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار زیادی نمک می باشد و ممکن است این ماده غذایی برای فرد دارای فشار خون بالا مناسب نباشد.

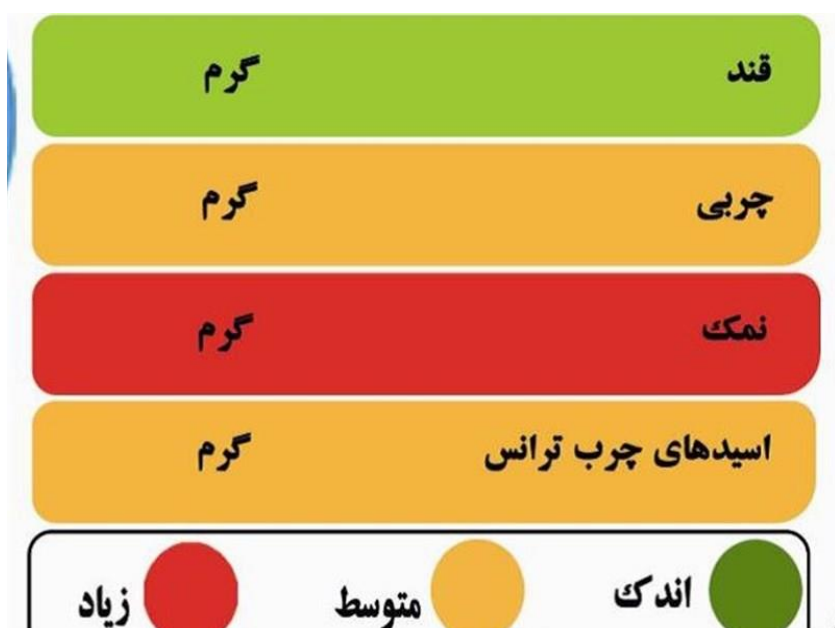
مفهوم رنگ نارنجی: رنگ نارنجی بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. برای مثال چنانچه مقدار اسیدهای چرب ترانس در چراغ راهنما دارای رنگ نارنجی باشد مفهوم این است که آن ماده

غذایی حاوی مقدار متوسطی اسیدهای چرب ترانس می باشد و به این ترتیب مصرف کننده در انتخاب و میزان مصرف آن محصول غذایی راهنمایی می شود.

مفهوم رنگ سبز: رنگ سبز بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر مناسب سلامتی در ماده غذایی می باشد. برای مثال چنانچه مقدار قند در چراغ راهنما دارای رنگ سبز باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار کمی قند بوده و آن محصول برای کسانی که تمایل به مصرف قند بالا در رژیم غذایی خود را ندارند مناسب می باشد.

از طریق جدول نشانگرهای رنگی مصرف کننده میزان مصرف قند، نمک، چربی و اسید چرب ترانسی که از طریق مصرف فرآورده های غذایی دریافت می کند را می داند و از این طریق رژیم غذایی روزانه خود را مدیریت می کند.

سهم ماده غذایی چیست: مقدار مصرف فرآورده غذایی در هر نوبت در روز که بر اساس مقادیر متداول مصرف جامعه تعیین می شود.



حذف نمک، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سگته مغزی به طور قابل توجهی



پیشگیری می کند

اسم علمی نمک، کلرور سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک،



سدیم درج شده است.

برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته



های مواد غذایی دقت کنیم.

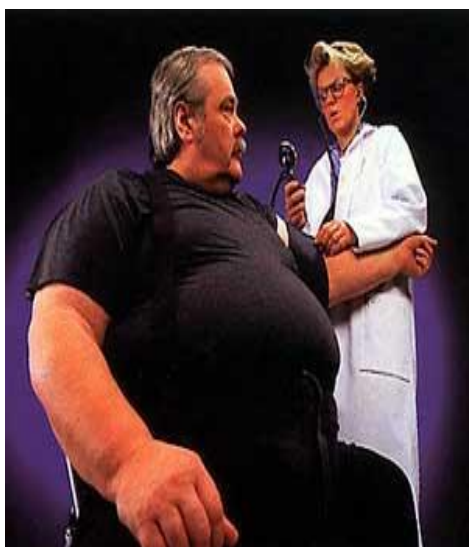
نمک پاش را از سر سفره برداریم.



وزن کم کنید:



: اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه 2 کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشار خون تان خواهد داشت. محققان می گویند کاهش وزن مناسب به طور بارزی از نیاز فرد بیمار به استفاده از داروهای ضد فشار خون می گاهد و فشار خون او را کنترل می کند. آنان می گویند برای کاهش فشار خون وزن شما اهمیت بیشتری نسبت به تناسب اندام شما دارد.

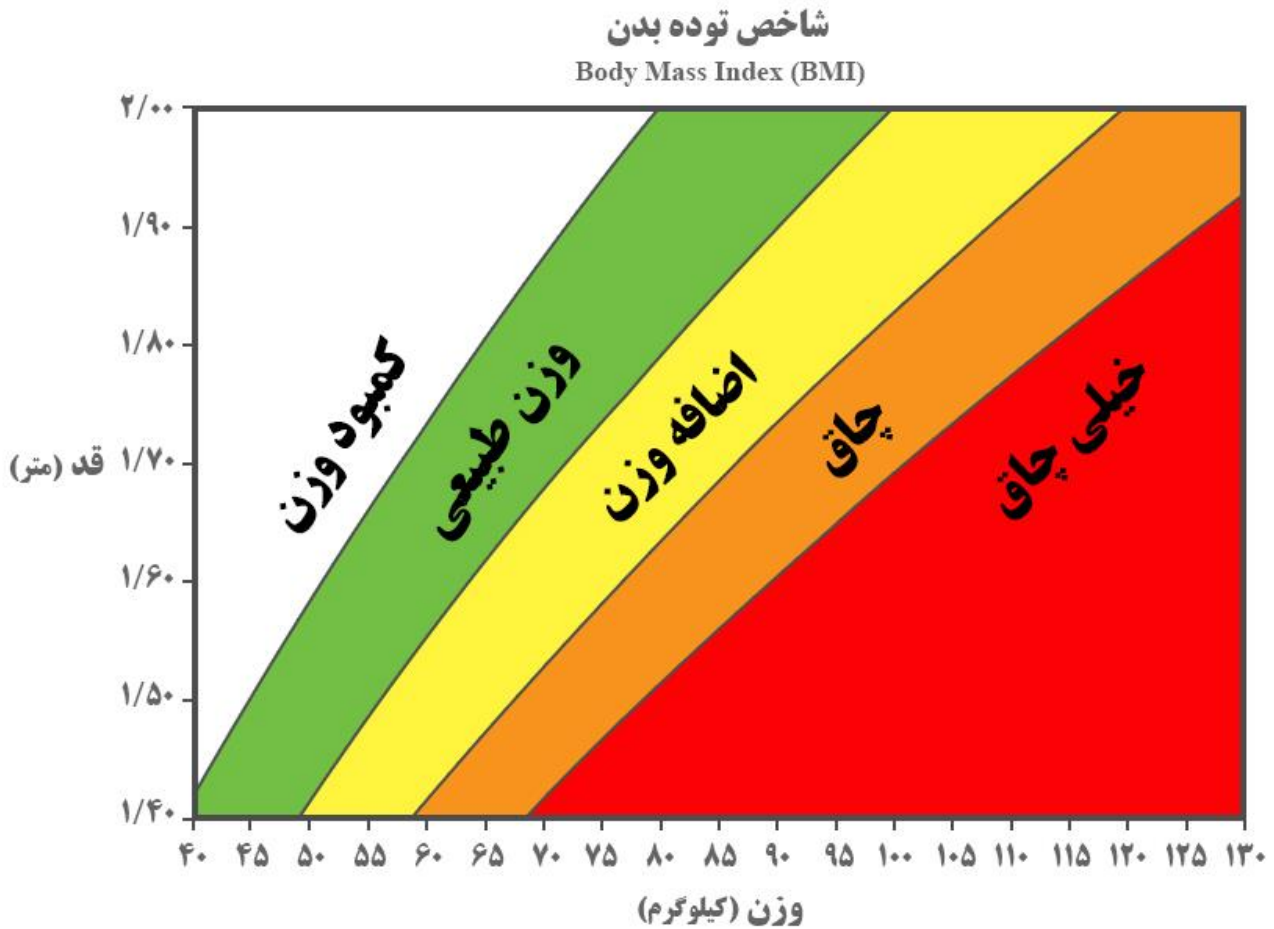


چاقی و فشار خون بالا رابطه بسیار نزدیکی با هم دارند و یکی از عوامل مساعد کننده برای ایجاد پرفشاری خون، چاقی بخصوص چاقی شکمی است (دور کمر بیش از ۹۵ سانتی متر). تجمع چربی در این ناحیه در بین عوامل بوجود آورنده فشار خون بالا، بیشترین تاثیر را دارد. افزایش وزن شانس ابتلا به پرفشاری خون را افزایش می دهد.

از آنجایی که بیماران چاق معمولاً دچار سایر بیماری هایی همچون دیابت نوع ۲، چربی خون بالا، بیماری های قلبی یا کلیوی نیز می باشند، فشار خون بالا بیش از سایر افراد با وزن طبیعی بر سلامت آنان تاثیر می گذارد.

اما از طرف دیگر، کاهش وزن باعث کاهش میزان فشار خون هم سیستولی و هم دیاستولی خواهد شد. کاهش وزن باعث کاهش ۳ تا ۴ میلیمتر جیوه در میزان فشار خون سیستولی بیماران شد. پس اولین قدم در درمان فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند، کاهش وزن است.

چطوری بفهمیم اضافه وزن داریم؟؟؟؟؟



اگر وزنتان را روی محور افقی و قدتان را روی محور عمودی علامت بزنید با وصل کردن این دو نقطه میتوانید بفهمید که اضافه وزن دارید یا نه!

"اگر مبتلا به پرفشاری خون هستید، با کاهش وزن گام بزرگی در کاهش میزان فشار خون و بهبود کیفیت زندگی خود بر خواهید شد"



تنش زدایی کنید: اضطراب و دلواپسی و اشتغالات فکری می توانند باعث افزایش فشار خون بالا گردند. این عمل، جواب طبیعی و نرمال عروق کورونر است که اگر سالم باشند با این اختلالات مقابله نمایند. در هر حال، اگر قرار باشد عروق کورونر شما برای هر موضوع جزئی تحت فشار و منگنه قرار گیرد، این کار سبب می شود که جدار داخلی آنها ضخیم شود و به این ترتیب دیواره آنها، حالت انعطاف پذیری قلبی خود را از دست می دهند. همین عمل ناشی از استرس سبب می شود که جریان خون در رگ کندتر و محدود شود و فشار خون بالای دائم را به بار آورد. بنابراین روشهای تن آرامی استرس و انجام **تمرینات تن آرامی استرس** ممکن است سودمند باشد. بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید استرس می تواند فشارخونتان را بالا ببرد و احتمال بروز بیماری های قلبی را افزایش دهد. سعی کنید کارهای آرامش بخش مثل **مدیتیشن و یوگا** انجام دهید.

نفس عمیق بکشید: کاملاً صاف بنشینید. نفس عمیقی بکشید و از بینی آنرا خارج کنید. مدت و عمق نفس کشیدن را با تمرکز روی بازدم زیاد کنید. با فشار روی شکم و ستون فقرات هوا را کاملاً از ریه خارج کنید. سپس طول دم را با منبسط کردن و بالا کشیدن قفسه سینه بیشتر کنید. عمیق نفس کشیدن را ادامه دهید، به ازای هر دم و بازدم تا عدد ۸ بشمارید. این کار را برای ۱۰ تا ۲۰ نفس گیری ادامه دهید.

یوگا: یک تمرین بدنی است که باعث می شود همیشه در حال زندگی کنید، زندگی کردن در حال حاضر یعنی هیچ فکری در گذشته و یا آینده در سر نداشته باشید و هیچ جایی برای هیجانانگیز و استرس ها نباشد.

مدیتیشن چیست؟ مدیتیشن به معنای متمرکز کردن ذهن است. مدیتیشن می تواند به آرامش افراد در استرس، به حفظ سلامتی و به بهبودی بیماران کمک کند. کسانی که مدیتیشن را به


صورت مرتب انجام می دهند، هم کمتر دچار اضطراب و افسردگی می شوند و هم شادمانی و رضایت بیشتری از زندگی دارند.

فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:

این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشارخون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید. در بعضی حالات هم بعضی از افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند. به این حالت "فشار خون بالای ناشی از روپوش سفید" گفته میشود. برای تشخیص این حالت اندازه گیری فشار خون در منزل مفید است. گاهی در ابتدای شروع درمان هم اندازه گیری فشارخون در منزل به شما و پزشکتان کمک میکند تصمیمات مناسبتری بگیرید. بنابراین با اندازه گیری فشار خون در خانه می توانید:

اول از همه به خود و سلامتی خود توجه کنید و در امر ارتقای سلامت خود شریک شوید. 

متوجه شوید که آیا افزایش فشار خون تان دائمی است و یا گاهی به دلایل مختلف ایجاد می شود. 

با تکرار اندازه گیری فشار خونتان متوجه می شوید که آیا درمان شما کارایی داشته است یا خیر 

ابزار اندازه گیری فشارخون:

چندین وسیله برای اندازه گیری فشار خون در خانه وجود دارد:

دستگاه های اندازه گیری فشارخون :

دستگاه اندازه گیری فشار خون جیوه ای : هر زمانی که می خواهید فشار خون را اندازه بگیرید توجه داشته باشید که جیوه روی صفر باشد. البته برای استفاده از این دستگاه باید مهارت لازم را داشته باشید.



دستگاه اندازه گیری فشارخون عقربه ای : برای استفاده از این دستگاه نیز باید مهارت لازم را داشته باشید.





دستگاه فشارخون دیجیتالی : این دستگاه برای استفاده در خانه راحت تر است.





اقدام : چطور فشار خونتان را به طور دقیق اندازه گیری کنید؟؟؟


قوانین ساده برای اندازه گیری صحیح فشار خون اینها هستند:


 نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون سعی کنید سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نکنید، مثانه خالی باشد، ناشتا نباشید، فعالیت بدنی شدید انجام نداده باشید.


 اگر دستگاه شما از نوعی است که کیسه هوا دارد باید عرض کیسه به اندازه سه چهارم طول بازو شما باشد. به این معنی که افراد با بازوان بزرگ نیاز به کیسه بزرگ تری نسبت به کودکان با بازوان کوچک دارند.


 وضعیت نشستن و حرکت تان بسیار مهم است. به حالت نشسته روی صندلی تکیه دهید و شانه هایتان را صاف نگه دارید به طوری که دسته صندلی هم سطح قلب تان قرار گیرد.


 پا هایتان را آویزان نکنید و زیر کف پا تکیه گاه قرار دهید.


 برای چند دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون تان در همین حالت راحت بشینید و کاملاً استراحت کنید.

 در زمان اندازه گیری سعی کنید صحبت نکنید و آرامش داشته باشید. اگر دچار آشفتگی روحی و یا ناراحتی خاصی هستید حتماً فشارخونتان را پس از عادی شدن وضعیت روحی تان مجدداً اندازه بگیرید.

 تا زمانیکه در این حالت نشسته اید فشار خون باید اندازه گیری شود به خصوص اگر سابقه سرگیجه حین ایستادن دارید.

 **دور الکل و سیگار خط بکشید:** مصرف الکل بر قلب اثر می گذارد و باعث افزایش فشارخون می شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان ها می زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسریع می کند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون ضروری است.

 **به طور مرتب نزد پزشک بروید:** در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می دهید. پس تک روی نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخورید.

 **داروهایتان را درست مصرف کنید:** دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

مصرف دارو برای کنترل فشارخون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی **پرنمک** و **پرچرب** نیست.

یادمون باشه که:



مراقبت از خود:

مهارتی تدریجی است
و به مرور زمان و با
کسب تجربه آموزش
و تربیت حاصل میشود

www.behdashtiha.com

تهیه و تنظیم:

فاطمه صفری