



فشار خون بالا



اگر فشار خون شما بالاست این مسئله مهم است که حتما داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید

واحدآموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

فشارخون نیرویی است که توسط خون به دیواره سرخرگها وارد می شود. فشارخون در طول روز کاهش و افزایش می یابد. اما بطور طبیعی باید ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد. اگر فشار خون دایما بالا بماند فرد مبتلا به پرفشار خون است. در فشار خون بالا قلب به شدت فعالیت میکند و خطر بیماریهای قلبی عروقی و سکنه های قلبی و مغزی وجود دارد. فشار خون بالا باعث تاثیر بر کلیه ها و چشم می شود. به همین دلیل فشار خون بالا بیماری خطرناکی است. آمارها نشان می دهد که ۲۰٪ جمعیت کشور مبتلا به پرفشاری خون هستند. فشار خون برحسب میلی متر جیوه سنجیده می شود و به صورت دو عدد ثبت می شود فشار خون سیستولیک (فشار حداکثر) و فشار خون دیاستولیک (فشار حداقل). اگر فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بیشتر باشد یعنی فرد به پرفشاری خون مبتلا است و باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.

عوامل ایجاد کننده پرفشاری خون

ارث (سابقه خانوادگی فشار خون بالا) - جنس (مردان بیشتر از زنان) - سن (معمولا بالاتر از ۳۰ سال) - کم تحرکی - دیابت - چاقی - سیگار کشیدن - چربی خون بالا - مصرف زیاد نمک - فشار روحی روانی -

اقدامات لازم جهت کاهش فشار خون

۱- کنترل فشار خون با تنظیم وزن :

اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل خطر ایجاد فشارخون بالا، چربی خون بالا و دیابت است که خود زمینه ساز بروز بیماریهای قلبی عروقی در افراد می باشد

برای تعیین اضافه وزن و چاقی از ۲ شاخص اندازه گیری توده بدنی (BMI) و اندازه گیری دور کمر استفاده میشود.

دور شکم ۸۸ سانتی متر و بیشتر در زنان و ۹۵ سانتی متر و بیشتر در مردان نشانه چاقی است

۱- کنترل فشار خون با فعالیت جسمانی

فعالیت جسمانی یکی از مهمترین اقدامها جهت کنترل و پیشگیری از فشار خون است ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته (حداقل ۵ روز) به صورت قدم زدن سریع، دوچرخه سواری، و... از فعالیتهای مفید هستند. اگر سن شما بیش از ۵۰ سال است و یا بیماری قلبی دارید قبل از شروع فعالیت جسمی با پزشک خود مشورت نمایید.

۳- کنترل فشار خون با تغذیه صحیح

غذاهای کم چرب را جایگزین غذاهای پر چرب کنید مصرف لبنیات پر چرب (خامه، سرشیر) روغن های جامد، دنبه، روغن های حیوانی، کره، جگر، مغز، کله پاچه، انواع شیرینی ها، سس سالاد، سوسیس و کالباس، گوشت قرمز پرچرب، و پوست مرغ را به حداقل برسانید

از مواد غذایی فیبردار مثل سبزیجات، میوه، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید. روزانه حداقل دو واحد میوه مانند (یک

عدد سیب یا پرتقال یا هلو و حداقل سه واحد سبزیجات مانند یک عدد خیار یا گوجه متوسط و یا یک لیوان کاهو یا سبزی خوردن مصرف کنید). از مصرف بیش از اندازه مواد قندی یا نشاسته ای مثل برنج و ماکارونی ، انواع مربا ، عسل ... خودداری نمایید.

حداقل هفته ای دوبار ماهی مصرف کنید. از سرخ کردن غذاها پرهیزید. غذاها را بیشتر به صورت آب پز و بخار پز و کبابی (با حرارت غیر مستقیم و بدون سوختگی) مصرف کنید. از مصرف نوشابه های شیرین و گاز دار خودداری کنید

روزانه ۸-۶ لیوان آب سالم بنوشید. افراد چاق به ازای هر ۱۰ کیلو اضافه وزن ، یک لیوان آب بیشتر باید مصرف کنند .

- کنترل فشار خون با کاهش مصرف نمک

در حال حاضر ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون به ویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون دارند به طور قطعی ثابت شده است. در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بسیار بالاست از آنجا که بیشتر مواد غذایی که ما روزانه مصرف میکنیم حاوی نمک است بنابراین حداکثر نمکی که میتوانیم در هنگام پخت و یا مصرف غذا به آن اضافه کنیم ۳ گرم معادل یک قاشق چایخوری است .

نکته:

*برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک ، بر سر سفره

سفره از نمکدان استفاده نکنید

*غذاهای کنسرو شده و بسته بندی دارای مقدار زیادی نمک هستند بنابراین مصرف آنها را محدود کنید برای مزه دار کردن غذا به جای نمک از سبزیجات معطر مثل شوید ، آویشن، سیر ، لیموترش آب نارنج.... استفاده کنید مصرف غذاهای شور را محدود کنید مثل آجیل شور ، چیپس ، خیار شور ، سوسیس کالباس و ...

کنترل فشار خون با عدم استعمال دخانیات

مواد و سموم موجود در مواد دخانی باعث آسیب عروق خونی شده و با تنگ کردن مجرای داخلی رگها سبب می شود قلب بیشتر کار کند تا بتواند خون را در رگهای تنگ به جریان در آورد. به همین علت استعمال دخانیات باعث افزایش فشار خون می شود. علاوه بر آن استعمال مواد دخانی باعث کاهش کلسترول نوع مفید (HDL) در بدن شده و به دلیل آنکه مونوکسید کربن موجود در دود سیگار جای اکسیژن را در خون میگیرد باعث کمبود اکسیژن در قلب و در نتیجه کاهش ظرفیت تنفسی می گردد و به همین دلیل تحرک بدنی را دشوار می کند. سیگار قلیان و هر ماده دیگر دخانی یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماریهای قلبی عروقی می باشد. لازم به ذکر است که مصرف قلیان به مراتب مضرتر از سیگار است . قلیان مونوکسید کربن بیشتری را تولید می کند و به علت مکشهای عمیق مواد مضر به اعماق ریه ها نفوذ می کند و به علت وجود

رطوبت بخارات قلیان جذب بسیار بیشتری دارد از عوارض قلیان وسیگار علاوه بر فشار خون بالا می توان سرطان لب -دهان - حنجره - ریه - معده - مری - مثانه را نام برد.

۶- کنترل فشار خون با کنترل دیابت

عواملی از قبیل ارث ، چاقی ، کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد به دیابت دارد. قند خون ناشتای بالای ۱۲۶ را دیابت می گویند. دیابت اغلب بدون علامت است اما در موارد شدید با تشنگی زیاد ، افزایش ادرار و پر خوری همراه است دیابت می تواند باعث آسیب به کلیه ها ، قلب چشم و سیستم عصبی و حتی قطع عضو شود. وقتی دیابت به سایر عوامل خطر بیماریهای قلبی (چاقی ، فشار خون بالا ، کلسترول بالا ، تری گلیسیرید بالا) اضافه شود احتمال سکته قلبی و مغزی خیلی بیشتر است

۷- کنترل فشار خون با مقابله با استرس

به دنبال ورود هورمونهای استرس به درون خون ، تنگی عروق ، تپش قلب ، افزایش فشار خون ، سردرد ، اختلال خواب ، خستگی ، افسردگی ... به وجود می آید و تداوم استرس ها از عوامل مستعد کننده بروز فشار خون بالا و پایدار می باشد. توصیه هایی برای مقابله با استرس

محیط فیزیکی خود را (وسایل نور، صدا) تنظیم کنید-به خودتان جایزه بدهید-به زندگی معنوی خود غنا ببخشید-از کمال گرایی پرهیزید-از سرعت خود بکاهید-به تعطیلات بروید-محدودیت های خود را بسنجید و در صورت لزوم به دیگران نه بگویید-اهداف کوتاه مدت تعیین