



# پیشگیری از فشارخون بالا

- سبک زندگی خود را تغییر دهید، بدین منظور روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع داشته باشید، وزن خود را کنترل کنید و به وزن متناسب با قد خود برسید، الکل مصرف نکنید، سیگار کشیدن را ترک کنید و استرس عاطفی و فیزیکی خود را از طریق مثبت فکر کردن و دادن آرامش به خود به حداقل برسانید.

- از یک الگوی غذایی سالم پیروی کنید. این الگوی سالم دارای مقادیر کم چربی اشباع، کلسترول و نمک می باشد.

از گوشت های بدون چربی، ماهی (مثل قزل آلا) و پرندگان، لبنیات کم چرب و روغن مایع (خصوصا روغن کانولا، سویا و زیتون) استفاده کنید.

به میزان بیشتری از میوه ها، سبزیجات، دانه ها، حبوبات، مغزها و غلات کامل مصرف کنید. از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

## منابع:

- ۱- مجموعه مداخلات اساسی بیماری های غیرواکبر در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه ایران (محتوای آموزشی پزشکی و بهورزا)، وزارت بهداشت در مان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۶
- ۲- توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل فشارخون. تالیف مرکز بهداشت استان مرکزی، ۱۳۹۴
- ۳- Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults, national heart foundation of Australia, 2016

**نکته ۲**  
افراد سالم می توانند **حداکثر ۵ گرم نمک** (یا یک قاشق مربا خوری سر صاف) در شبانه روز مصرف کنند که نیمی از آن از مواد غذایی مختلف به دست می آید و نیم دیگر حاصل نمک افزوده به غذا می باشد.

افراد مبتلا به فشارخون بالا باید **حداکثر ۳ گرم نمک** (یک قاشق چایخوری سر صاف) مصرف کنند که نیمی از آن از مواد غذایی مختلف و نیم دیگر حاصل نمک افزوده به غذا باشد.

البته لازم است قبل از تغییر در میزان نمک مصرفی و همچنین قبل از شروع یک فعالیت ورزشی به پزشک مراجعه گردد.

در افرادی که فشارخون بالا دارند ورزش های سنگین همانند وزنه برداری و بدن سازی ممنوع است.

اگر هر نوع فعالیت فیزیکی و ورزشی باعث درد در قسمتی از بدن و یا به طور کلی ایجاد حس ناخوشایند شود باید فوراً متوقف شده و با پزشک مشورت گردد.

## نکات کنترل فشارخون

- در دوره های زمانی مشخص با مراجعه به مراکز، پایگاه های سلامت، خانه های بهداشت و مطب پزشکان فشارخون خود را بررسی کنید.

به منظور اجتناب از افزودن نمک به غذای روزانه می توانیم راهکارهای زیر را انجام دهیم:

- در هنگام پخت و پز، نمک را در پایان پخت و به میزان کم به غذا اضافه کنیم.

- از مصرف غذاهای کارخانه ای همانند چیپس سیب زمینی، سوسیس، غذاهای کنسرو شده و بسته بندی شده خودداری کنیم.

- از غذاهایی که دارای میزان کمتری نمک هستند استفاده کنیم.

## حقایق

فشارخون بالا علت اصلی بیماری و مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی است که کاملاً قابل پیشگیری است. میزان شیوع فشارخون بالا در افراد بالای ۱۸ سال استان برابر با ۲۹/۹ درصد می باشد که ۳ درصد بیشتر از میانگین کشوری است.

## نکته ۱

اگر فشارخون بالا با تغییر سبک زندگی و تغذیه کاهش نیافت ممکن است به دارو نیز نیاز باشد. در این خصوص تعداد زیادی داروی فشارخون وجود دارد که بعضی از آنها باید در طولانی مدت مصرف شوند.



## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره های عروق خونی وارد می کند که از این طریق خون غنی از اکسیژن از قلب به تمامی اندام های بدن منتقل می شود.

قلب با منقبض شدن خون را به بدن رسانده و بین هر دو ضربه قلبی استراحت می کند.

بنابراین وقتی فردی فشار خون شما را اندازه می گیرد ۲ اندازه به دست می آید (به طور مثال ۱۲۰ بر روی ۸۰ میلیمتر جیوه و یا  $120/80$  mmHg).



**فشار خون سیستولیک:** فشار خون موجود در سرخرگ ها زمانی که قلب منقبض می شود که معادل با عدد بالای کسر می باشد. (به طور مثال  $120^+$ ).

**فشار خون دیاستولیک:** میزان فشار خون موجود در سرخرگ ها زمانی که قلب استراحت می کند و از خون پر شده است که معادل با عدد پایین کسر می باشد ( $80^+$ ).

فشار خون بالا زمانی رخ می دهد که خون با نیرویی بیشتر از حد معمول به داخل شریان ها پمپ می شود.

فشار خون بالا معمولا علامت هشدار دهنده ای ندارد، یعنی ممکن است در حالیکه احساس بیماری نمی کنید همزمان دارای فشار خون بالا نیز باشید.

## اندازه گیری ونحوه تفسیر میزان فشار خون

در صورتی که سن بالای ۳۰ سال دارید لازم است در فواصل زمانی منظم فشار خون خود را اندازه بگیرید و میزان خطرات بیماری های قلبی عروقی خود را بررسی نمایید.

این اقدامات با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه ها و خانه های بهداشت در محل سکونت شما امکان پذیر می باشد.

میزان مطلوب یا ایده آلی برای فشار خون وجود ندارد اما با این وجود پس از اینکه فشار خون خود را در هر یک از مراکز ذکر شده اندازه گرفتید از مقادیر زیر می توانید به عنوان راهنما جهت تفسیر آن استفاده کنید.

فشار خون سیستولیک	فشار خون دیاستولیک	طبقه بندی فشار خون
کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰	طبیعی یا مطلوب
۱۲۹ - ۱۲۰	۸۹ - ۸۰	پیش فشار خون بالا
۱۵۹ - ۱۴۰	۹۹ - ۹۰	فشار خون بالای مرحله ۱
۱۶۰ و بیشتر	۱۰۰ و بیشتر	فشار خون بالای مرحله ۲

## عوامل ایجاد کننده فشار خون کدامند؟

علت خاصی برای ابتلا به فشار خون بالا در اکثر افراد مشاهده نشده است اما موارد ذکر شده احتمال ابتلا به فشار خون را در افراد تشدید می کند:

- سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی
- مصرف الکل
- کلسترول خون بالا
- داشتن اضافه وزن
- بی تحرکی جسمانی
- مصرف زیاد نمک
- دیابت
- تاریخچه خانوادگی فشار خون بالا

## چند وقت یکبار فشار خون خود را اندازه بگیریم؟

- افرادی که فشار خون طبیعی دارند (کمتر از  $120/80$  میلی متر جیوه) لازم است حداکثر هر دو سال یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند.

- افرادی که مبتلا به پیش فشار خون بالا هستند لازم است در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته بعد چند بار فشار خون خود را اندازه گیری کنند تا میانگین این فشار خون های اندازه گیری شده به دست آید.

در صورت فشار خون بالای مرحله ۱ و ۲ که فشار خون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار خون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد باید به پزشک مراجعه کنند.



## فشار خون و سلامتی

کاهش فشار خون بالا از طریق اصلاح سبک زندگی و عادات مصرف مواد غذایی، خطر بیماری های قلبی عروقی از جمله حمله قلبی کشنده و یا سکته مغزی را کاهش می دهد.

- کاهش فشار خون برای پیشگیری از بیماری ها و عوارض زیر مفید است:
- بیماری عروق قلبی
- حمله قلبی
- سکته مغزی
- بیماری عروق محیطی
- بیماری های کلیه
- مشکلات بینایی و کوری

## فشار خون بالا و نمک

مصرف زیاد نمک خطر فشار خون بالا را افزایش می دهد زیرا سدیم موجود در نمک موجب می شود که بدن آب بیشتری را نگه دارد که این خود فشار بیشتری را ایجاد می کند در نتیجه قلب مجبور می شود که شدیدتر کار کند تا خون را به قسمت های مختلف بدن برساند. کلیه های ما سدیم اضافی را از بدن دفع می کند و به این طریق فشار خون را در حد طبیعی حفظ می کند. دریافت سدیم بیش از حد از طریق نمک می تواند کلیه ها را تخریب کرده و به این طریق توانایی کلیه در برداشت سدیم اضافی خون کاهش می یابد.

