

رسالة محمد

٢



NCDs

1402/2/31

Dr, Mirshafie

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک

بیماری های غیر واگیر، و عوامل خطر مرتبط با آنها، مهم ترین علل مرگ و میر در اغلب کشورهای جهان هستند

۴ دسته عمده بیماری های غیر واگیر (NCD)

بیماری قلبی عروقی و فشارخون-دیابت-سرطان و بیماری های مزمن تنفسی
این چهار گروه از بیماریها، عامل بیش از ۲/۳ بار بیماریها و ۸۵٪ از کل مرگ و میرهای ناشی از بیماریهای غیر واگیر محسوب میشوند.

در ایران سالانه ۳۱۳۰۰۰ مرگ به علت بیماری های غیر واگیر اتفاق می افتد.

عوامل خطر رفتاری:

کم تحرکی

تغذیه ناسالم

مصرف الکل و دخانیات



سازمان جهانی بهداشت:

هدف اصلی:

کنترل بیماری های غیرواگیر و عوامل زمینه ساز آن ها
کاهش ۲۵٪ مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری های
غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵

پیش بینی:

در طول ۱۰ سال آینده، بیشترین افزایش در مرگ ناشی از بیماری
قلبی عروقی (CVD)، سرطان، بیماری تنفسی و دیابت، در
کشورهای در حال توسعه رخ خواهد داد.

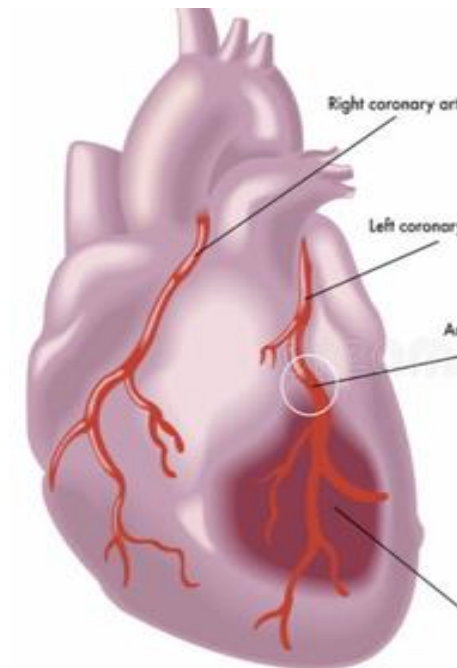
مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران:

فشارخون بالا و سکته های قلبی و مغزی ناشی از آن

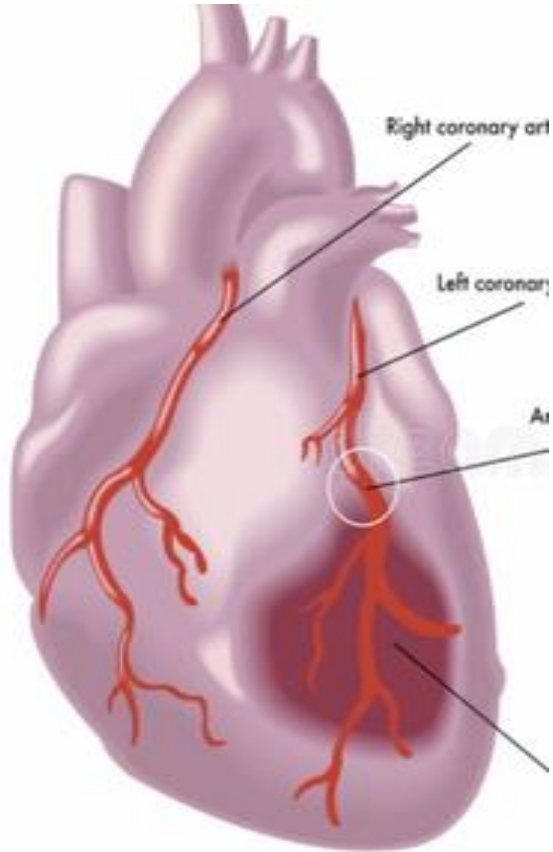


عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی

- *smoking*
- *dyslipidemia*
- *hypertension*
- *diabetes*
- *abdominal obesity*
- *psychosocial factors*
- *daily consumption of fruits and vegetables*
- *regular alcohol consumption*
- *regular physical activity.*

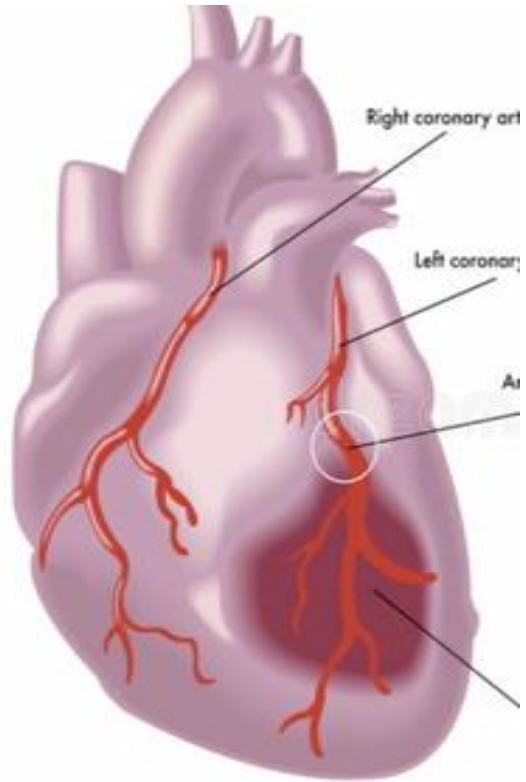


بیماری های قلبی عروقی شایع ترین علل مرگ و میر



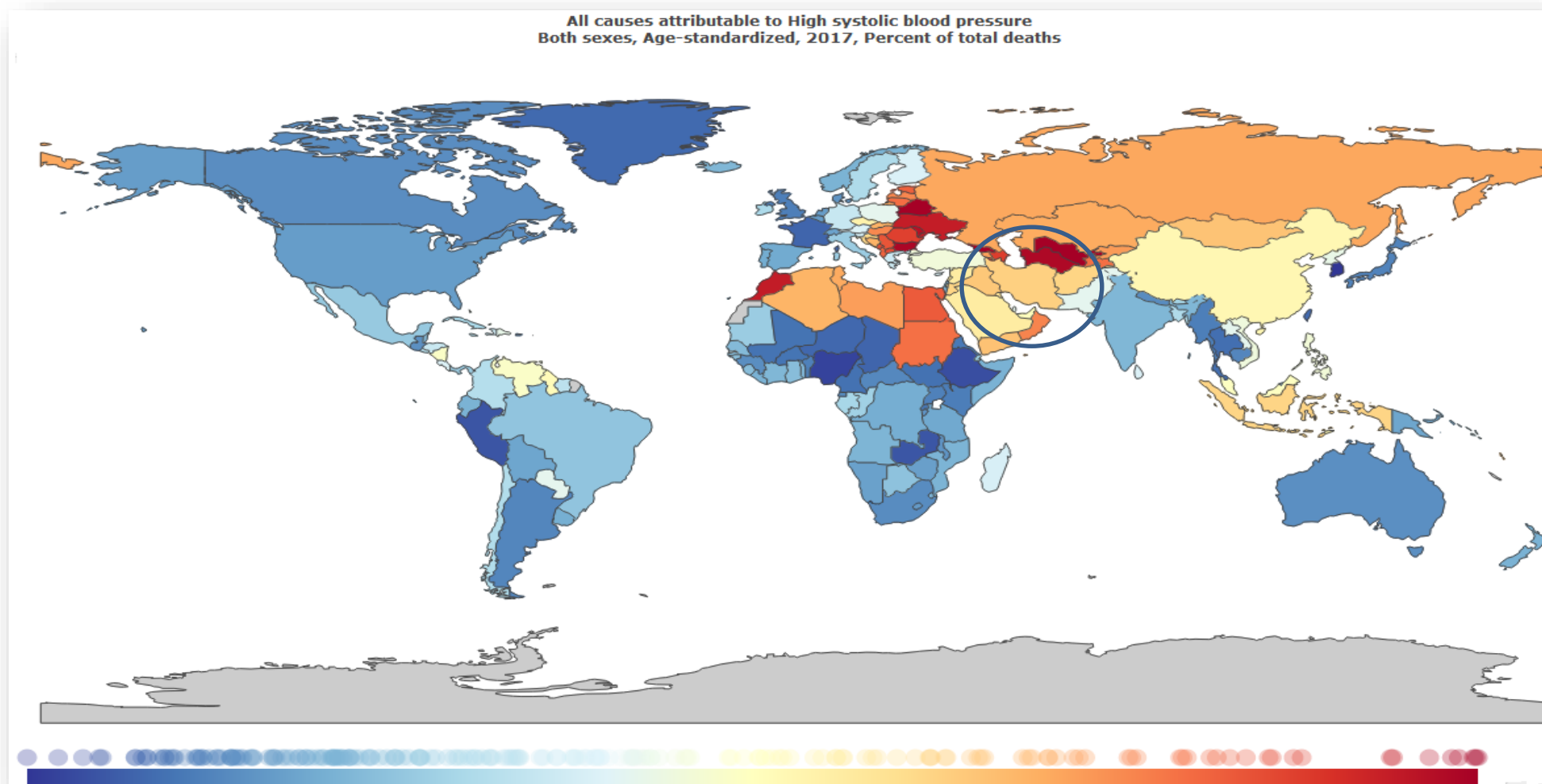
- در اغلب کشور های جهان بیماری های قلبی عروقی مهمترین علل مرگ و میر هستند.
- در کشورمان نیز بیماری های قلبی عروقی در راس علل مرگ و میر قرار دارند.
- تصور میشود که با انجام مداخلات پیشگیرانه جهت تعدیل عوامل خطر مسبب بیماری های قلبی عروقی، بار این بیماری ها کاهش می یابد.
- این مداخلات قابل عرضه به عموم است اما به سبب احتمال بروز عوارض و یا به دلیل هزینه بالا، ممکن است ارائه آنها به جمعیت پرخطر محدود گردد.

بیماری های آترواسکلروتیک قلبی عروقی CVD



- شایع در همه جوامع بخصوص در سنین بالای ۶۰ سال
CVD شامل گروه های عمده بیماری های قلبی عروقی است:
- (۱) بیماری های عروق کرونر قلب (CHD) که با انفارکتوس کشنده یا غیر کشنده میوکارد، آنژین صدری، و یا نارسایی قلبی شناخته می شود
 - (۲) بیماری عروق مغزی شامل سکته های مغزی منجر به مرگ یا غیر کشنده و حمله ایسکمیک گذرا
 - (۳) بیماری عروق محیطی (لنگش متناوب و ایسکمی بحرانی اندام)
 - (۴) آترواسکلروز آئورت و یا آنوریسم آئورت شکمی یا توراسیک

مرگ منتسب به فشار خون بالا در سطح جهان



در سال ۲۰۱۹، بالغ بر ۸,۱۰ میلیون نفر در سطح جهان به علل مرتبط با فشار خون بالا جان خود را از دست داده اند.

درصد شیوع پرفشاری خون در سطح ملی (براساس فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ یا دیاستولیک بیشتر از ۹۰)

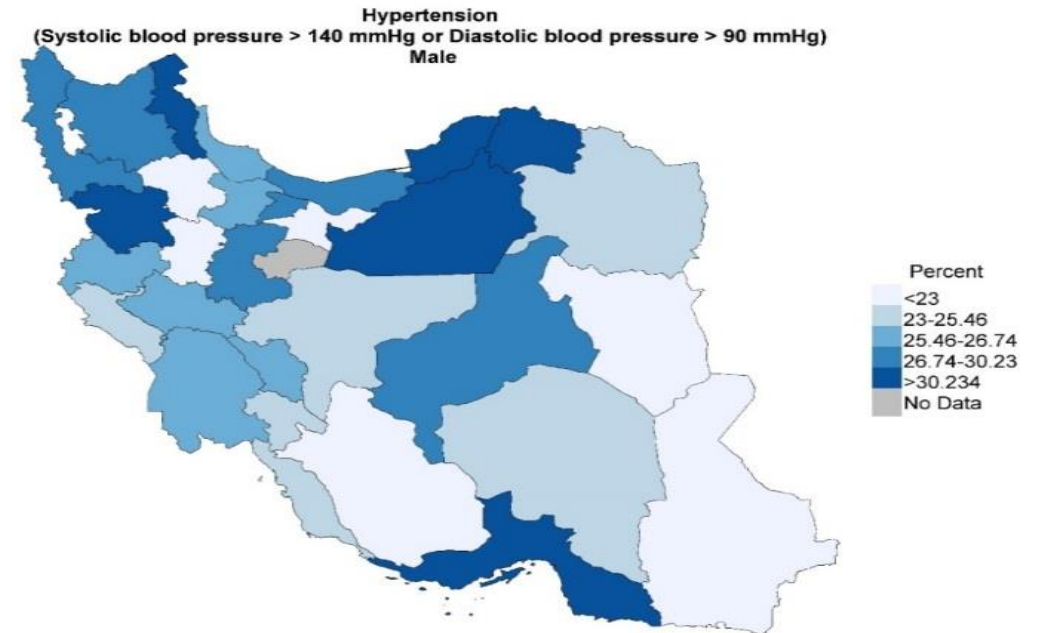
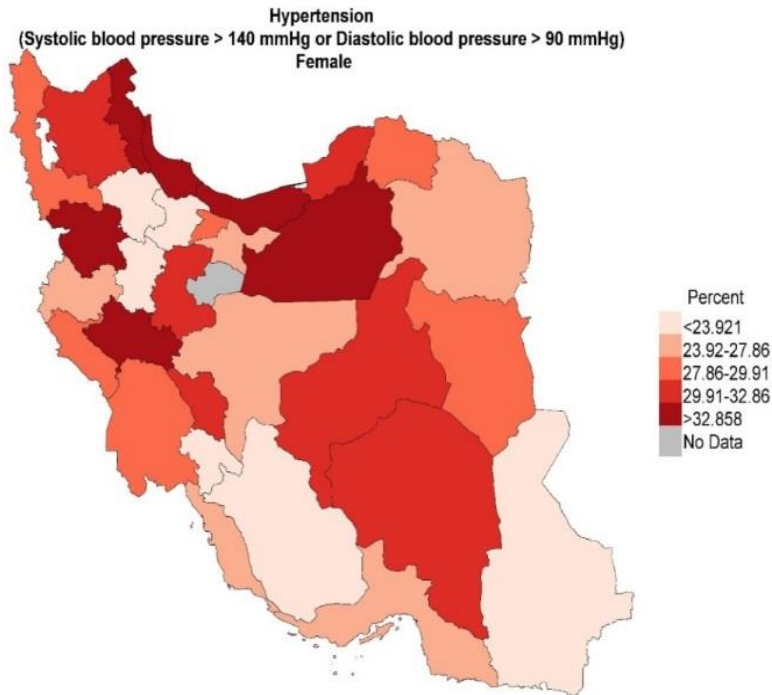
حدود ۳۲٪ افراد در ایران از فشار خون بالا رنج می‌برند.

زنان

۳۳٪

۳۱٪

مردان



درصد شیوع پرفشاری خون در سطح استانی (بر اساس فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ یا دیاستولیک بیشتر از ۹۰)

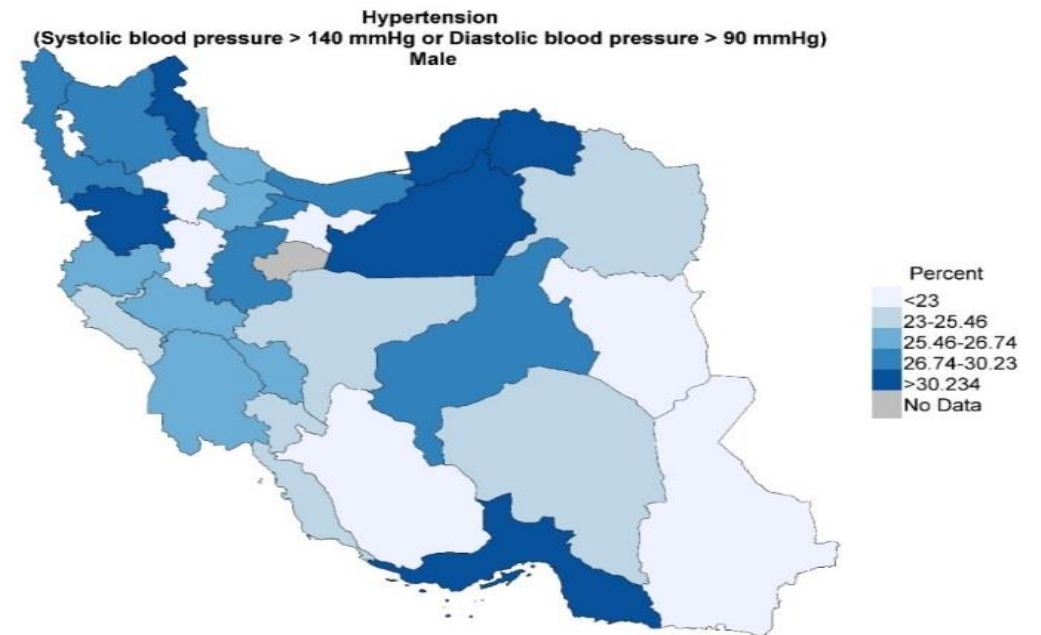
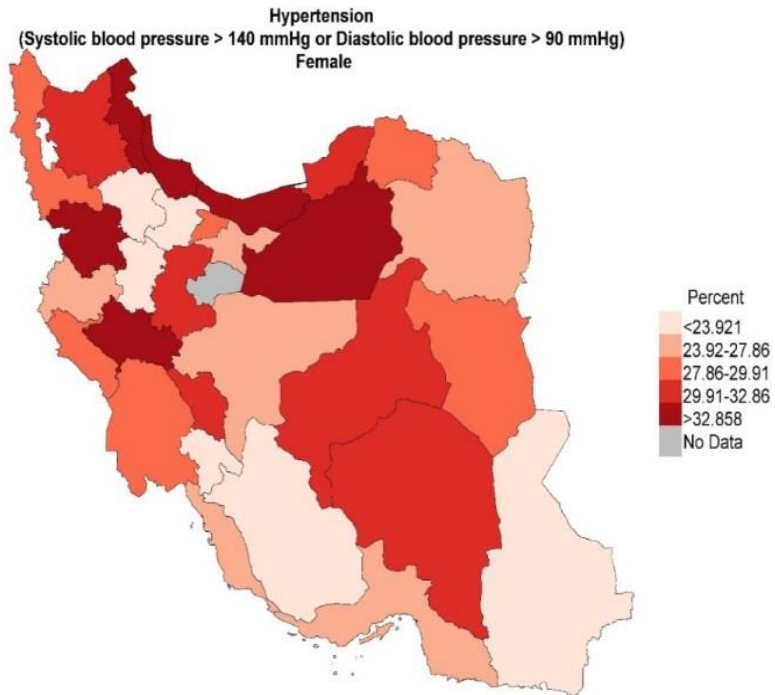
حدود ۳۴٪ افراد در استان مرکزی از فشار خون بالا رنج می‌برند.

زنان

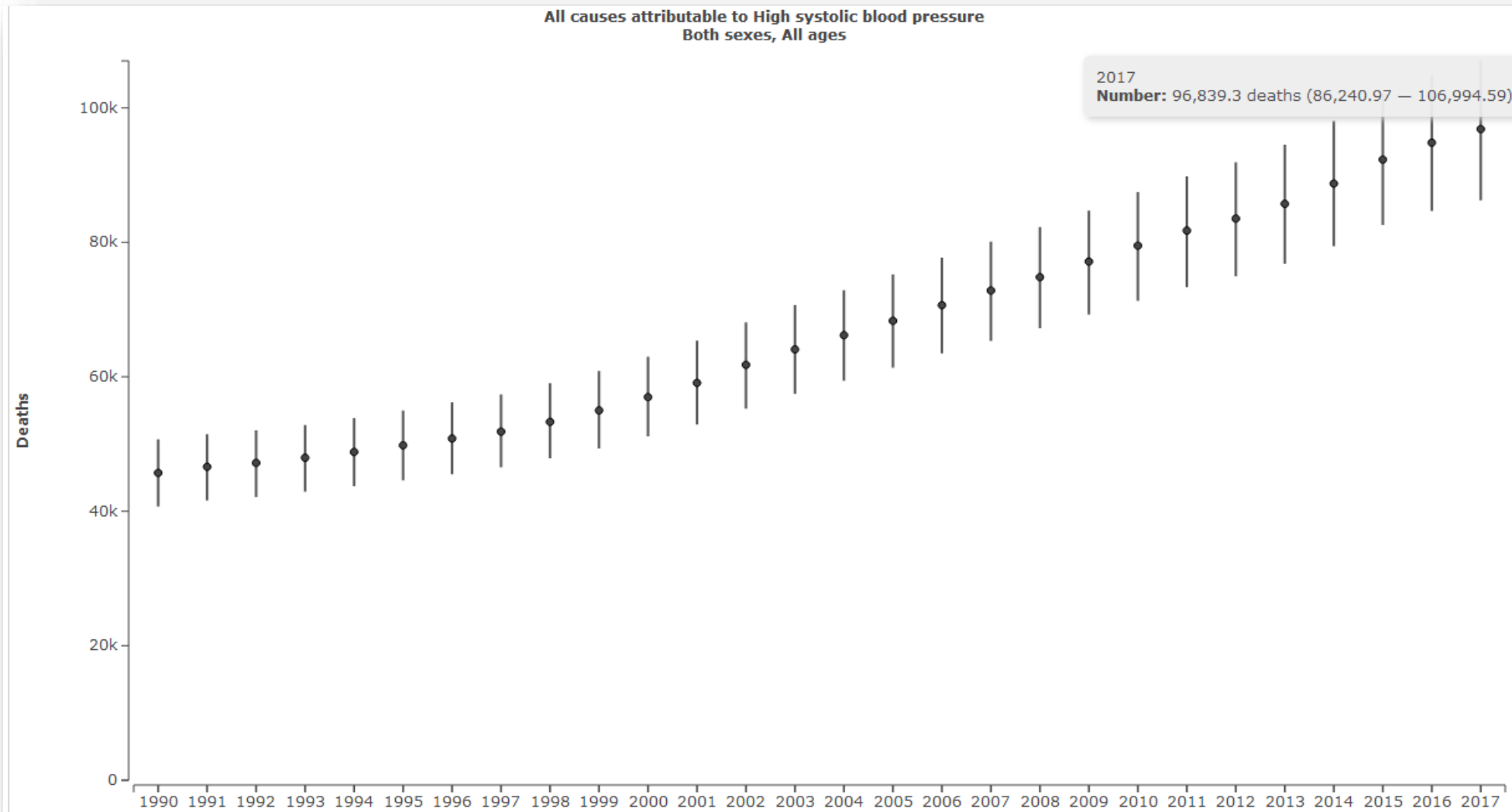
۳۵٪

۳۲٪

مردان

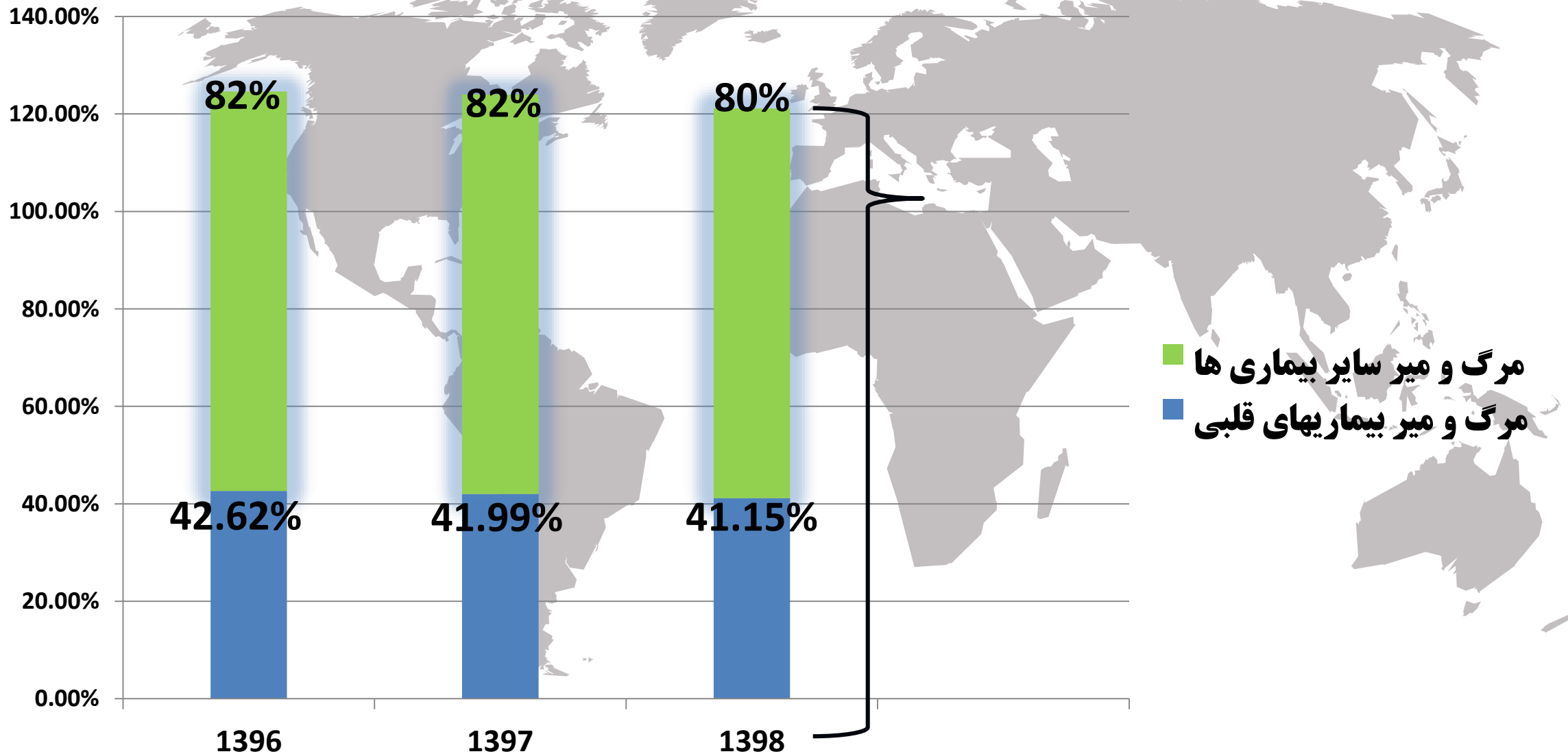


روند فزاینده مرگ منتسب به فشارخون بالا در ایران



**در ایران
۹۷ هزار نفر در
سال ۲۰۱۷ بر
اثر بیماریهای
مرتبط به فشار
خون بالا جان
خود را از دست
داده اند.**

مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر



۲۷ اردیبهشت ماه مصادف با ۱۷ ماه می «روز جهانی فشارخون گرمی باد»

شعار امسال : فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنید.

**و پیام آن: با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن،
عمر طولانی تری داشته باشید**



۲۷ اردیبهشت روز جهانی
فشارخون

تعریف فشارخون و فشارخون بالا

برای این که خون در شریانهای (**artery**) بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو فشارخون نامیده می شود و عامل این فشار، انقباض و انبساط و مولد آن قلب است.

قلب به طور مداوم خون را به داخل شریانی به نام آئورت (**aorta**) و شاخه های آن که مسئول رساندن اکسیژن و مواد غذایی به تمام اعضای بدن هستند، پمپ می کند.

شریان های بزرگ به صورت لوله هایی با دیواره قابل اتساع و وظیفه انتقال خون را از قلب به شریانهای کوچک و مویرگها بر عهده دارند.

فشارخون به دو عامل مهم بستگی دارد: یکی برون ده قلب یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان آئورت پمپ میشود (حدود ۶-۵ لیتر) و عامل دیگر مقاومت رگ، یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ ها وجود دارد.

با تغییر برون ده قلب یا مقاومت رگ، مقدار فشارخون تغییر می کند.

از آنجا که پمپ یا تلمبه کردن خون توسط قلب به داخل شریان ها، ضربان داراست، فشارخون بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است.

در زمانی که قلب منقبض می شود، خون وارد شریان ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد که به آن **فشارخون سیستول** می گویند.

در زمان استراحت قلب که خون وارد شریان نمی شود و با خروج تدریجی خون از این شریان ها و جریان آن به سوی مویرگ ها فشارخون کاهش یافته و به حداقل مقدار خود می رسد، که به آن **فشارخون دیاستول** می گویند.



فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان‌ها ایجاد می‌شود. اگر فشارخون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می‌گویند. فشار خون بالاتر از حد طبیعی (پرفشاری خون)، خود موجب عوارض کشنده‌ای است.

به دلیل اینکه فشارخون بالا علامت ندارد، تنها راه برای پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد، اندازه‌گیری فشارخون او است. مقدار فشارخون هر فرد یکی از مهم‌ترین علائم حیاتی است و به نوعی به فشار شریانچه‌ها (آرتریال) یا شریان‌های بزرگ (آرتری) اشاره دارد. برای این کار بایستی از دستگاه اندازه‌گیری فشارخون استفاده کرد. غالباً فشارخون را در شریان بازویی (براکیال brachial) اندازه می‌گیرند. شریان بازویی یک رگ خونی است که مسیر آن از شانه‌ها تا زیر آرنج است و سپس در ساعد به دو شاخه رادیال (radial) و اولنار (ulnar) تقسیم می‌شود و ادامه پیدا می‌کند. این شریان یکی از شریان‌هایی است که می‌توان فشارخون را براحتی از آن اندازه‌گیری کرد. (شکل ۲)

علل مؤثر در فشارخون بالا

۱- علل **غیر قابل** تغییر مانند: سن ، جنس ، نژاد و عوامل ژنتیکی

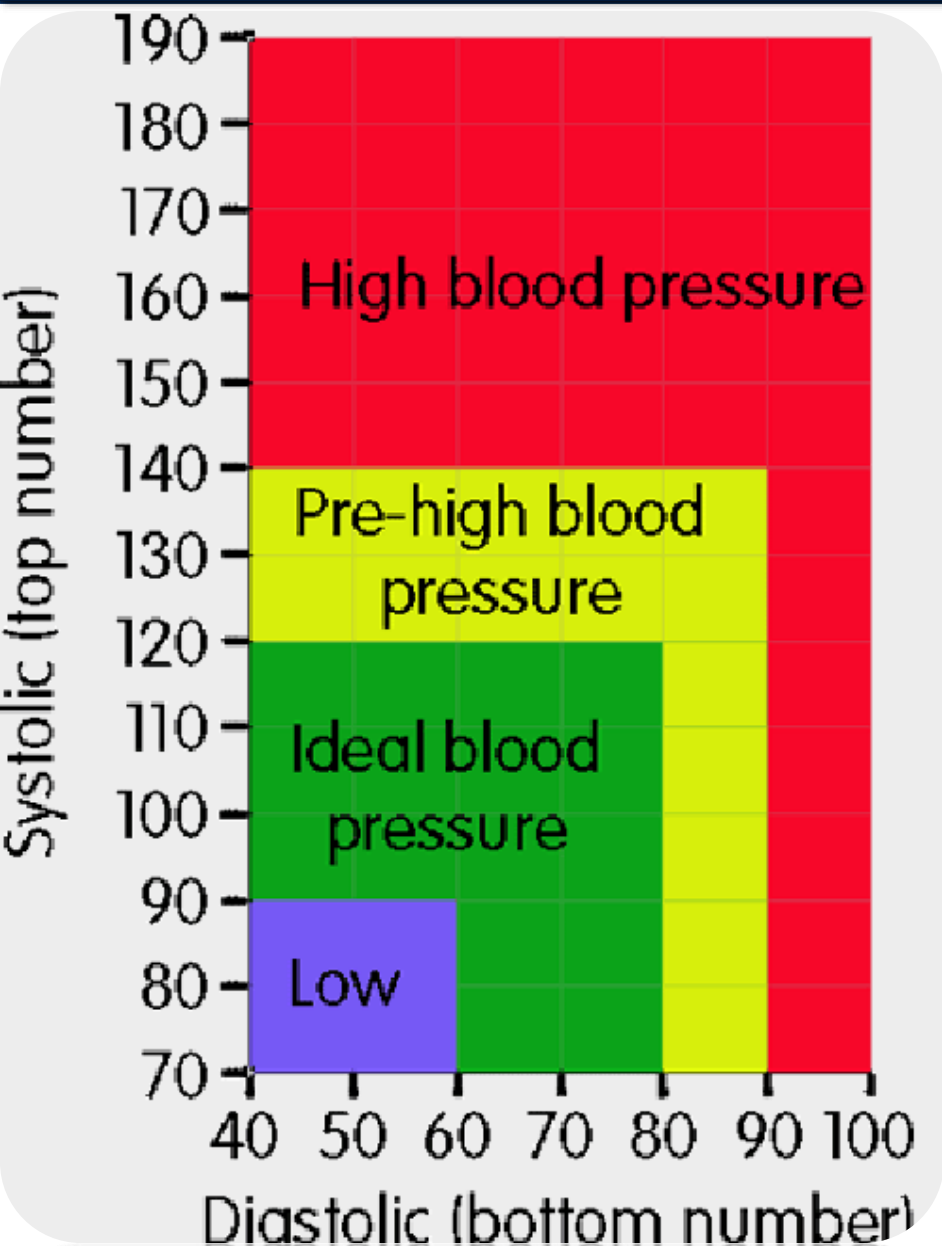
۲- علل **قابل تغییر و اصلاح پذیر** ، مانند مصرف سیگار ، چاقی ،

فقدان فعالیت بدنی ، نوشیدن مشروبات الکلی ، رژیم غذایی باسدیم بالا و پتاسیم پائین

گروه های پرخطر

- ۱- شیوع پرفشاری خون به سن ، جنس و نژاد، مصرف بالای نمک، مصرف پایین پتاسیم و کلسیم
- ۲- دوده اول افزایش یکنواخت، در ابتدای بلوغ مرد < زن **SBP** بستگی دارد
- ۳- در سیاه پوستان < سفید پوستان است . در سیاه پوستان سن بروز پائین تر و عوارض فشار خون بیشتر
- ۴- قبل از ۵۵ سالگی در زنان کمتر از مردان است . بعد از ۶۰ سالگی در زنان بیشتر
- ۵- شیوع با میزان تحصیل و سطح درآمد نسبت معکوس دارد.
- ۶- در بسیاری کشورهای جهان از هر ۴ نفر یک نفر مبتلا به پرفشاری خون می شود.
- ۷- سبب ۹ میلیون مرگ در سال
- ۸- ۲۶ بالغین مبتلا- در ایران ۳۲ %
- ۹- با افزایش سن افزایش و < ۷۵ سال = ۷۵ %
- ۱۰- چاقی ریسک فاکتور مهم ، ۶۰ % موارد < ۲۰ اضافه وزن

جدول طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال



دیاستول (mmHg)		سیستول (mmHg)	
کمتر از ۸۰ (۶۰-۷۹)	و	کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	فشار خون طبیعی یا مطلوب
۸۰-۸۹	و یا	۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون بالا
۹۰-۹۹	و یا	۱۴۰-۱۵۹	فشار خون بالای مرحله ۱
۱۰۰ یا بیشتر	و یا	۱۶۰ یا بیشتر	فشار خون بالای مرحله ۲
کمتر از ۹۰	و	۱۴۰ یا بیشتر	فشار خون سیستولی ایزوله (تنها)
۹۰ یا بیشتر	و	کمتر از ۱۴۰	فشار خون دیاستولی ایزوله (تنها)
۱۱۰ و بیشتر	و یا	۱۸۰ و بیشتر	فشار خون بحرانی

عوامل موثر بر فشارخون بالا

فشارخون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می کند، اما این

تغییرات موقتی هستند:

از جمله این عوامل:

وضعیت بدن

فعالیت مغز

فعالیت گوارشی

فعالیت عضلانی

تحریکات عصبی

تحریکات دردناک

مثانه پر

عوامل محیطی مثل :

دمای هوا و میزان صدا

مصرف دخانیات

مصرف الکل

قهوه، چای و دارو هستند



انواع فشار خون بالا

فشار خون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد:

فشار خون بالای اولیه

در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می شود علت فشار خون بالا مشخص نیست و عوامل خطر سازی مانند:

سن بالا

جنسیت مردانه

مصرف زیاد نمک

چاقی

دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می دانند

فشار خون بالای ثانویه

در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می شود

علت فشار خون بالا، اختلال عملکرد یکی از عوامل تنظیم کننده فشار خون است.

(تغییر در ترشح هورمون ها و یا عملکرد کلیه ها و غدد فوق کلیوی) از آنجا که درمان بیماری ایجادکننده، ممکن است به بر طرف شدن قطعی فشار خون بالا منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص این گروه از بیماری ها و تشخیص این بیماری ها، اهمیت دارد.

علائم بالینی

فشار خون اولیه سال ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی مثل مغز، چشم کلیه و قلب تاثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد.

گاهی ممکن است بیمار از **علائمی** مثل سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت و دردهای قفسه سینه، شکایت کند.

اگر فشارخون به طور حاد افزایش یابد ممکن است بیمار دچار سرگیجه و تشنج شده و حتی به اغماء برود .

عوارض فشار خون بالا

مهمترین عضوهایی که به علت پر فشاری خون آسیب می بینند شامل **قلب** ، **مغز و کلیه ها** می باشند.

بزرگی بطن موجب **اختلال ریتم قلب** و **مرگ** می گردد.

الف) فشار خون بالا مهمترین علت **نارسایی قلب** می باشد.

فشار خون بالا موجب تشدید **اتروسکلروز** و در نتیجه **تنگی عروق کرونر** ، **انفارکتوس قلبی** و **مرگ ناگهانی** می شود.

ب) **سکته مغزی** به علت آتروسکلروز عروق مغز و انسداد آنها و یا پارگی شریان های مغزی ایجاد می شود.

ج) **اسکلروز گلومرول ها** ، **البومینوری و نارسایی کلیه** ایجاد می شود، فشار خون بالا شایعترین علت نارسایی پیشرفته کلیه است .

عدم درمان مناسب باعث می شود **۵۰٪** بیماران مبتلا به پرفشاری خون در اثر بیماری **عروق کرونر** یا

نارسایی قلبی ، **۳۳٪ در اثر سکته مغزی** و **۱۵٪ در اثر نارسایی کلیه** فوت کنند. با درمان مناسب از همه این

عوارض می توان پیشگیری کرد.

درمان فشارخون

درمان فشارخون شامل ۲ قسمت هست

۱- **درمان دارویی** هست که توسط پزشکان برای هر بیمار با شرایط خاص خود انجام می شود



۲- درمان **غیر دارویی** فشار خون

- کاهش وزن و BMI
- کاهش مصرف نمک و چای و قهوه و مصرف روغن گیاهی
- افزایش فعالیت فیزیکی
- عدم مصرف سیگار و دخانیات
- افزایش دریافت سبزیجات و لبنیات
- افزایش دریافت منیزیم و پتاسیم و ویتامین دی
- کاهش استرس و خواب منظم و کافی
- پیگیری مرتب فشار خون و اندازه گیری در منزل



میزان فشار خون شما چقدر است؟؟
حتی اگر بیمار نیستید، برای اطمینان و تشخیص به موقع، حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنید



بیماری فشارخون بالا یک بیماری با سه پارادکس است و علیرغم اینکه معمولاً "به راحتی قابل تشخیص است و درمان دارویی دارد و به راحتی کنترل می شود، اما در بسیاری از نقاط دنیا به میزان ناکافی شناسایی، درمان و کنترل می شود.

فشار خون بالا عامل ۴۰٪ مرگها در بیماران دیابتی و عامل ۵۳٪ مرگ های ناشی از بیماریهای قلبی و سکتته های مغزی می باشد و شواهد نشان داده اند که کاهش فشار خون حدود ۳۵-۴۰٪ خطر سکتته های مغزی و ۲۰-۲۵٪ خطر سکتته های قلبی را کاهش می دهد.

همچنین فشار خون باعث افزایش خطر مرگ مادر و جنین در هنگام بارداری، دمانس، نارسایی کلیه و نابینایی می گردد.

شواهد نشان داده اند **غربالگری های فرصت طلبانه** در محیط کار، کارخانجات، بیمارستانها، اماکن عمومی، مدارس و... باعث بهبود شاخص های شناسایی، کنترل و درمان فشارخون بالا در سطح جامعه می شود.

چه کسانی باید فشارخون خود را مرتباً کنترل کنند؟



- ۱- تمام افراد ۳۰ سال به بالا
- ۲- افراد کم تحرک
- ۳- افراد چاق
- ۴- افراد با اختلال در چربی خون
- ۵- افرادی که سابقه بیماری کلیوی و عفونت های مکرر کلیه دارند.
- ۶- بیماران دیابتی
- ۷- افراد سیگاری
- ۸- افرادی که سابقه بیماری **فشارخون بالا** و یا بیماری های قلبی عروقی در خانواده دارند.

توصیه ها

ورزش به بیمار

فعالیت بدنی منظم

رژیم غذایی سالم قلبی

توقف مصرف دخانیات و عدم مصرف الکل

پای بندی به درمان

تالیات بدنی منظم

افزایش فعالیت بدنی به تدریج تا سطوح متوسط (مانند

پیاده روی سریع)

حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه

کنترل وزن بدن و جلوگیری از اضافه وزن

کاهش مصرف مواد غذایی کالری بالا جایگزین کردن

روغن پالم و روغن نارگیل با روغن زیتون، سویا، ذرت،

کلزا یا آفتاب گردان

جایگزین کردن گوشت های دیگر با گوشت سفید)

بدون پوست)

ماهی

نمک (سدیم کلراید)

محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز

(یک قاشق چای خوری)

کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز، محدود کردن مصرف غذاهای

فرآوری شده و فست فودها

میوه و سبزی

پنج واحد (۴۰۰-۵۰۰ گرم) میوه و سبزی در روز

یک واحد معادل یک عدد پرتقال، سیب، انبه، موز یا سه قاشق سوپ

خوری سبزیجات پخته دارد. مواد غذایی غنی از پتاسیم میوه هایی مثل

موز، خرما، انجیر، انگور، زردآلو، کیوی، پرتقال، هلو، شلیل، طالبی، هندوانه،

سبزی هایی مثل سیر، کدوسبز، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب

زمینی وقارچ هستند.

غذای چرب

محدود کردن مصرف گوشت چرب، چربی لبنیات و روغن پخت و پز (کمتر از دو

قاشق سوپ خوری در روز) گوشت بدون چربی مصرف کنید

مواد غذایی آماده پرنمک مانند؛ فست فود، سوسیس، کالباس، چیپس، کنسرو، سس، سوپ

آماده را استفاده نکرده و یا مصرف آن را محدود کنید.

از آجیل و خشکبار خام استفاده کنید.

از ادویه جات و سبزیجات معطر برای طعم دار کردن غذا به جای نمک استفاده کنید.

به غذای کودک زیریکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

خوردن ماهی حداقل 2-3 بار در هفته، ترجیحاً ماهی روغنی مانند ماهی

تن، ماهی سالمون

توصیه ها

منیزیم ارتباط معکوس دریافت منیزیم با فشارخون دریافت مقادیر مناسب منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار. منیزیم ارتباط معکوم منیزیم ارتباط معکوس دریافت منیزیم با فشارخون دریافت مقادیر مناسب منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار.

برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله اند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. نمکدان را از سفره بردارید. حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد. نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولا سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دمنوش های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.



توصیه ها



پای بندی به درمان

اگر **دارویی** برای بیمار تجویز شده است:

آموزش به بیمار در مورد چگونگی مصرف آن در منزل

توضیح دادن تفاوت بین داروهای کنترل بلند مدت (به عنوان مثال فشارخون) و داروهای

برای تسکین سریع (به عنوان مثال خس خس سینه)

بیان دلیل تجویز دارو / داروها به بیمار

نشان دادن مقدار (dose) مناسب دارو به بیمار

توضیح دادن تعداد دفعات مصرف دارو در روز

برچسب و بسته بندی قرص ها

بررسی درک بیمار از مصرف داروی تجویز شده قبل از اینکه بیمار مرکز سلامت را ترک کند

توضیح اهمیت:

نگهداری ذخیره کافی از داروها

ادامه مصرف داروهای تجویز شده به طور منظم حتی اگر هیچ علامتی وجود ندارد

توقف مصرف دخانیات و عدم مصرف الکل



۱۰ راهکار برای کنترل فشارخون بالا بدون داروی

فشارخون بالا علیرغم اینکه معمولاً به راحتی قابل تشخیص است و درمان دارویی دارد و به راحتی کنترل میشود اما به میزان کافی شناسایی و درمان و کنترل نمیشود. فشارخون بالا عامل ۴۰٪ مرگها در بیماران دیابتی و عامل ۵۳٪ مرگ های ناشی از بیماریهای قلبی و سکتته های مغزی می باشد و کاهش فشارخون میتواند خطر سکتته های قلبی و مغزی کاهش دهد.

سبک زندگی نقشی حیاتی در درمان فشارخون بالا دارد. کنترل فشار خون با یک سبک زندگی سالم می تواند از نیاز به درمان دارویی پیشگیری کند یا آن را به تاخیر انداخته و میزان آن را کاهش دهد که شامل این موارد است:

۱) وزن اضافه خود را کم کنید و مراقب اندازه دور کمر خود باشید

فشارخون اغلب با افزایش وزن بالا می رود و اضافه وزن همچنین می تواند باعث اختلال در تنفس در هنگام خواب شود که به نوبه خود میتواند باعث افزایش بیشتر فشارخون شود. کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشارخون می باشد. از دست دادن حتی مقادیر اندک از وزن می تواند در کاهش فشار خون کمک کند. همچنین اندازه دور کمر مهم است. خانم ها و آقایان با دور کمر بیش از ۹۰ cm در معرض خطر افزایش فشارخون هستند.

۲) به طور منظم ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون را کاهش دهد. هر روز حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید. مثال هایی از ورزش که می تواند در کاهش فشارخون کمک کننده باشند عبارتند از: پیاده روی - دویدن آهسته - دوچرخه سواری - شنا. تمرینات قدرتی هم اگر حد اقل دو روز در هفته انجام شود، می تواند در کاهش فشارخون کمک کند.



۱۰ راهکار برای کنترل فشارخون بالا بدون درمان دارویی

۳) رژیم غذایی سالم داشته باشید

خوردن غذای غنی از حبوبات کامل - میوه ها - سبزیجات و لبنیات کم چرب و حاوی کلسترول و چربی اشباع شده پایین می تواند فشارخون بالا را کاهش دهد. مثال برای برنامه غذایی که می تواند به کنترل فشار خون کمک کند رژیم غذایی مدیترانه ای می باشد. مصرف پتاسیم در رژیم غذایی می تواند اثرات نمک (سدیم) را روی فشارخون کاهش دهد. بهترین منبع پتاسیم غذاهایی مانند میوه ها و سبزیجات هستند

۴) نمک (سدیم) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید

حتی یک کاهش اندک در نمک رژیم غذایی می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و فشار خون بالا را کاهش دهد. برای کاهش سدیم در رژیم غذایی: اگرچه در حال حاضر، میزان مجاز دریافت سدیم به طور روزانه ۲۴۰۰ میلی گرم عنوان می شود، تحقیقات نشان داده که کم کردن این میزان در حد ۱۵۰۰ میلی گرم تاثیر مثبتی بر کنترل فشارخون دارد. الف) به نشانگر مواد غذایی توجه کنید و به دنبال انواع غذاها و نوشیدنی ها بانمک پایین باشید. ب) غذاهای فرآوری شده کمتری بخورید ..

ج) از نمک سفره استفاده نکنید. از سبزیجات و ادویه جات برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

د) خودتان آشپزی کنید و کمتر از غذاهای حاضری استفاده کنید (آشپزی کردن به شما این امکان را می دهد که میزان نمک غذا را کنترل کنید)



۱۰ راهکار برای کنترل فشارخون بالا بدون درمان دارویی

(۵) الکل مصرف نکنید. (دورالکل وسیگار را خط بکشید)

نوشیدن الکل علاوه بر اینکه باعث افزایش فشار خون می شود، می تواند اثربخشی داروهای ضد فشارخون بالا را کاهش دهد.

(۶) سیگار را ترک کنید.

سیگار کشیدن فشارخون را افزایش می دهد. ترک سیگار به کاهش فشار خون کمک می کند. همچنین می تواند خطر بیماریهای قلبی را کاهش دهد و منجر به افزایش طول عمر می گردد.

(۷) خواب شبانه خوبی داشته باشید.

کیفیت پایین خواب شبانه (کمتر از ۶ ساعت برای چند هفته) می تواند منجر به افزایش فشارخون شود.

الف) یک جدول زمانی ثابت برای خواب داشته باشید. هر روز زمان ثابتی به تختخواب بروید و بیدار شوید کنید. بدین معنی که اتاق خواب را خنک، آرام و تاریک نگه دارید.

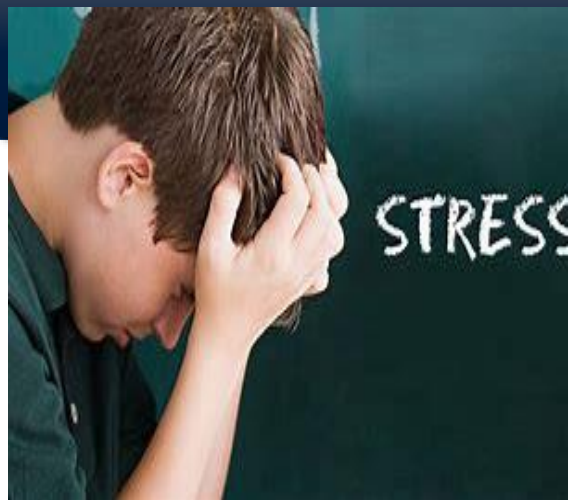
ج) از نور صفحه تلویزیون و کامپیوتر پرهیز کنید.

د) گرسنه یا با شکم پر به تختخواب نروید. از خوردن غذای زیاد در نزدیکی ساعت خواب پرهیز کنید. ازه محدود کنید.

ه) خواب میان روز را محدود کنید. برای آنهایی که در طی روز می خوابند، محدود کردن آن به ۳۰ دقیقه بکننده باشد.



۱۰ راهکار برای کنترل فشارخون بالا بدون درمان دارویی



۸) استرس را کاهش دهید.

استرس روحی مزمن می تواند باعث فشار خون بالا شود.

(الف) از انجام کارهای زیاد خودداری کنید و زمان کافی برای انجام کارها در نظر بگیرید.

(ب) از موارد و افراد استرس زا پرهیز کنید.

(ج) زمانی برای استراحت فراهم کنید. هر روز زمانی برای آرام نشستن و تنفس عمیق اختصاص دهید.

(د) برای فعالیت های لذت بخش و تفریحی مانند پیاده روی - آشپزی و فعالیت های داوطلبانه وقت بگذارید.

(ه) شکر گزاری را تمرین کنید. نشان دادن امتنان به دیگران می تواند باعث کاهش استرس شود



۹) فشارخون خود را در منزل اندازه گیری کنید و به صورت منظم معاینه عمومی شوید

اندازه گیری فشارخون در منزل می تواند به تحت نظر گرفتن فشار خونتان کمک کند

و مطمئن شوید که درمان دارویی و تغییرات سبک زندگی خوب عمل می کند.

دستگاههای اندازه گیری فشار خون خانگی در دسترس هستند. با نحوه صحیح اندازه گیری

فشارخون آشنا شوید (HBPM (Home Blood Pressure Monitoring)

۱۰) طلب حمایت کنید

خانواده، دوستان و گروه‌های خودیار فشارخون درمراکز و پایگاه‌های سلامت حمایت کننده شما برای سلامتی هستند. آنها می‌توانند شما را به مراقبت از خودتان تشویق کنند- با این کار تجارب ارزشمند خود برای کنترل فشارخون را به اشتراک بگذارید این کار باعث تقویت روحیه و دلگرمی شما می‌شود.



Thanks For Your Attention

THANKS FOR YOUR ATTENTION

