راهنمای فشارخون بالا

تعریف: فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک و عدد دوم یا پایین تر، فشار دیاستولیک است. فشار خون طبیعی سیستول از 120 میلی متر جیوه و فشارخون طبیعی دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه محسوب می شود . در افراد 18 سال و بالاتر، فشارخون مساوی و یا بیش از 140/90 میلی متر جیوه 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 می شود.

علامت: متاسفانه این بیماری هیچ علامتی ندارد و به همین دلیل فشار خون را **قاتل خاموش و بی سروصدا** می نامند. در تعداد کمی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه سردرد های گنگ، سرگیجه یا خون دماغ ایجاد شود.

عوامل موثر بر فشارخون:

- سن (با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود)
- نژاد
- سابقه خانوادگی (آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود)
- اضافه وزن
- کم تحرکی (هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلب تان بیشتر 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
- مصرف بیشتر از اندازه سدیم (نمک طعام)
- مصرف کم پتاسیم
- استرس، اضطراب، دلواپسی و اشتغالات فکری
- کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری های کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب

توجه: فشار خون بالا به علت ایجاد سکته های مغزی و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیاست و در صورتی که کنترل نشود به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.

رژیم غذایی:

- گوشت (مرغ، ماهی، گوشت لخم تازه)
- تخم مرغ

- حبوبات (عدس و لوبیا و نخود)
- میوه وسبزیجات (گریپ فروت و لیموترش و ...)
- مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، گوجه فرنگی، نخودفرنگی، کشمش و آلو
- تره فرنگی، پیازچه
- سویا
- شیر، ماست، پنیر (انواع کم چرب)
- کاهش مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسرو، همبرگر، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، چیپس، پفک، خیارشور، ماهی شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور)
- روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دمبه، کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ،کلزا و آفتابگردان استفاده شوند
- 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 استفاده شود)
- در میان وعده ها ازمغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود
- غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید
  - ✓ دور الکل و سیگار خط بکشید
  - ✓ به طور مرتب نزد پزشک بروید
  - ✓ هرگز خودسرانه دارو نخورید
  - ✓ داروهایتان را درست مصرف کنید (دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید)
  - ✓ اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید

توجه: مصرف دارو برای کنترل فشارخون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست

چطور فشار خونتان را اندازه گیری کنید؟

- 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
- 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 پاهایتان را آویزان نکنید و زیر کف پا تکیه گاه قرار دهید (برای چند دقیقه قبل از اندازه گیریی فشار خون 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 حتما فشارخونتان را پس از عادی شدن وضعیت روحی مجددا اندازه بگیرید

عوارض جبران ناپذیر فشارخون بالا: ایجاد درد در قفسه سینه، دید فرد کم شده و حتی شاید نابینا هم شود، ضربه زدن به کلیه ها، سکته مغزی یا قلبی

مراقبت در منزل

✓ اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید (اولین قدم در درمان فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند کاهش وزن است)

✓ فعالیت بدنی منظم (فعالیت های ورزشی را آرام و آهسته شروع کنید و بتدریج مدت زمان ورزش را افزایش دهید تا حداقل به روزی 30 دقیقه برسد)

آیا فشارخون درمان قطعی دارد؟

✓ تا به امروز هیچ درمان قطعی برای این بیماری کشف نشده است و این بیماری همچنان جان بسیاری از انسان ها را می گیرد. اما می توانید با **رعایت رژیم غذایی و تغییر نحوه ی زندگی** این بیماری را کنترل کنید.

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم –داخلی 221