



فشار خون



واحد آموزش سلامت
بهار ۱۴۰۳
کد دستنامه: PE-PA-74

بازنگری 3

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ‌های خونی وارد می‌کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه‌ها، معده و... می‌رساند.

فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون بالا، زمانی تایید می‌شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) 140 یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) 90 یا بیشتر باشد، می‌گوییم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است. اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت‌های مهم بدن شما آسیب می‌رساند، این آسیب می‌تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشارخون بالا نداشته باشد. این بیماری می‌تواند برای سالها بی‌سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ‌گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

عوارض فشار خون

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی - پاره شدن رگهای مغزی - سکته و نارسایی کلیه - ناپیوستگی - نامنظمی قلب و نارسایی قلبی می‌شود. بنابراین با کنترل و پیشگیری و رعایت رژیم غذایی مناسب خطر پرفشاری خون و مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی کاهش می‌یابد.

عوامل موثر در افزایش فشار خون

- التهاب عروق
- عدم فعالیت بدنی
- اضافه وزن
- مصرف الکل
- استرس
- کمبود پتاسیم، منیزیم، کلسیم
- مصرف اضافه سدیم.

برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار

خون به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- ❖ اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.
- ❖ از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
- ❖ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته‌های مغزی را افزایش می‌دهند. بنابراین بازهم به شما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
- ❖ لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند.
- افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند.

گیاهان دارویی مفید برای فشارخون

اویشن - دارچین - پیاز - جعفری - سیر - زعفران - گل
گاوزبان.



علامت هشدار:

اگر دچار سردرد، خواب آلودگی و خمبازه طولانی، سرگیجه شدید، احساس ضعف در پاها، بازوها یا عضلات صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۰۰ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

توصیه هایی برای خرید مواد غذایی مفید

- فیبر بیشتری مصرف شود. فیبر در میوه - سبزیها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد.
- غذاهایی با حداقل چربی و ترانس انتخاب کنید.
- از غذاهای سرخ شده - گوشت های پرچرب - کیک ها - کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارند دوری کنید. روغن کلزا استفاده کنید.
- کاهش سدیم دریافتی و فرآورده های حاوی نمک و نگهدارنده:
- محدودیت نمک دریافتی به کمتر از ۶ گرم در روز برای همگان و برای درمان پرفشاری کمتر از ۱/۵ گرم در روز مصرف شود. یک قاشق مرباخوری نمک معادل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم می باشد.
- افزایش منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زردآلو - پرتقال - کیوی - طالبی - موز - گوجه - لبوو...
- افزایش منابع غذایی حاوی منیزیم شامل: سبزیجات برگدار تیره و مغز دانه ها
- افزایش منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند: لیمو - کیوی - سبزیهای تیره رنگ - فلفل دلمه ای
- روزانه ۳۰-۴۵ دقیقه پیاده روی برای کاهش فشارخون
- عدس - لوبیا و سایر حبوبات را بعنوان پروتئین گیاهی، سرشار از فیبر مصرف کنید.

- ❖ با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون، می توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.
- ❖ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.
- ❖ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.
- ❖ ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

