

تعریف فشار خون و بیماری فشار خون بالا

برای این که خون در شریانهای (رگهای) اعضای 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 انقباض و انبساط عضلات قلب و شریانها این نیرو را ایجاد می کند. در صورتی که شریانهای بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان از دست بدهند فشار خون بالا می رود. در این شرایط قلب نیز با شدت و قدرت بیشتری باید فعالیت کند. مقدار فشارخون باید براساس چند اندازه گیری که در موقعیتهای جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است، تعیین شود. اگر فشارخون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالایی می گویند.

انواع فشار خون بالا

فشارخون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد:

فشار خون بالایی 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، استرس، کم تحرکی و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می دانند.

فشار خون بالایی ثانویه

در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می شود، علت فشارخون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشارخون همانند تغییر در ترشح هورمونها و یا عملکرد کلیه ها و غدد فوق کلیوی است. از آنجا که درمان بیماری ایجاد کننده ممکن است به برطرف شدن قطعی فشارخون بالا منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیمارها و تشخیص این بیمارها، اهمیت دارد.



علائم فشار خون بالا

فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند به همین دلیل به فشارخون بالا ((قاتل خاموش)) هم می گویند. تنها در برخی موارد فشارخون با علائمی همچون سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است. نبود علامت بالینی رد کننده بیماری فشارخون بالا نیست.

عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا

- ✓ سابقه خانوادگی
- ✓ سن و جنسیت
- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ میزان چربی خون
- ✓ مصرف الکل
- ✓ مصرف دخانیات
- ✓ کم تحرکی
- ✓ چاقی
- ✓ دیابت
- ✓ استرس و فشار عصبی
- ✓ قرصهای ضد بارداری خوراکی

عوارض فشار خون بالا

خطر بروز سکتة قلبی و مغزی در افرادی که فشارخون بالا دارند، زیاد است. فشارخون بالا دلیل اصلی بروز سکتة های قلبی - عروقی است. فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.

نمک و پرفشاری خون



یکی از روشهای اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می تواند منجر به پرفشاری خون شود. انواع غذاها و سبزیجات آماده یا کنسرو شده، فست فودها، گوشتهای فرآوری شده و تنقلات شور (مثل آجیل شور) سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی، فرد دچار فشارخون یا پرفشاری خون می شود.

راه کارهای تغذیه ای برای کاهش فشار خون

حذف نمکدان از سفره امری ضروری است و می توان با جایگزین کردن نمک باچاشنیها و ادویه ها طعم غذا را بهتر کرد. مصرف نمک را در برنامه غذایی باید محدود کرد. پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند. از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزیها خودداری کنید و از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزی های آماده بدون نمک استفاده کنید. هنگام طبخ غذا، به جای نمک از ادویه استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیموترش تازه، آبلیمو، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.



از مرغ، ماهی و گوشت لحم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید. در صورت استفاده از غذاهای کنسروی، غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود. به برچسب های روی بسته بندی های مواد غذایی دقت و توجه کرده، زیرا مقدار سدیم (نمک) در محصول مربوطه را نشان می دهد.

درمان بیماری فشار خون بالا

به طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی است. درمان بیماری فشارخون بالا نه تنها به درمان دارویی بلکه به تغییر شیوه زندگی نامناسب بستگی دارد.



درمان غیر دارویی

مراقبت های غیر دارویی شامل تغییر شیوه ناصحیح زندگی است. تغییرات شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بروز فشارخون بالا و هم در کنترل و کاهش فشار خون در بیماران فشارخون بالا نقش مهمی دارد. اصلاح شیوه زندگی، فشارخون را پایین می آورد و تاثیر فشار بر تخریب عروق را تعدیل می کند این تغییرات شامل موارد زیر هستند:

- ✓ تغییر الگوی تغذیه ای یعنی کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزیها و انواع میوه ها.
- ✓ کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، بخت غذا به روش صحیح مثلاً بخارپز یا آبپز و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن آن.
- ✓ افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم تحرکی
- ✓ ترک مصرف الکل و دخانیات
- ✓ کاهش وزن

درمان دارویی

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می شود که فشارخون آنها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی همچنان بالا باشد. میزان فشارخون بیمار و وجود عوامل خطر دیگر همراه با فشارخون بالا مثل دیابت، چاقی اختلال چربی خون و... در تصمیم گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تأثیر دارد. یعنی اگر کسی فشارخون ۱۵۰ بر روی ۹۰ میلیمتر جیوه داشته باشد و دیابت هم داشته باشد، پزشک سریعتر درمان دارویی را شروع می کند. درمان دارویی باید همراه با توصیه به تغییر شیوه های زندگی و اصلاح آنها باشد. ممکن



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD
HOSPITAL



فشار خون بالا

گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع:

کتاب خطر سنجی سکته های قلبی، مغزی و سرطان

(راهنمای خود مراقبتی خانواده)

زیر نظر مدیر گروه داخلی دکتر محمدرضا موسی پور

تهیه کننده:

بروین هادی زاده سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تهیه: بهمن ۹۶

تاریخ بازنگری: مهر ۹۹

ارتباط با ما:

سامانه تلفن ۵ رقمی: ۳۱۵۵۵

سامانه پیام کوتاه: +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

فاکس: ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل: info@behboud.com

وب سایت: www.Behboud.com

آدرس: تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده باست.

چهارراه باغ شمال

خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت



بیمارستان بهبود
Behbud Hospital

بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

است مصرف دارو ها عوارضی مثل سرگیجه،خوابلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ وحساسیت ایجاد کند که باید به اطلاع پزشک رسانده شود تا اقدام مناسب برای رفع آنها صورت گیرد.

توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشار خون

فشارخون خود را به طور منظم در منزل اندازه گیری کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آنها درخواست کنید،فشارخون شما را اندازه گیری کنند.

در اندازه گیری فشارخون یادتان باشد باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و ماته شما کاملاً خالی باشد، سیگار هم مصرف نکرده باشید و تحت فشارهای عصبی هم قرار نگرفته باشید.

مصرف میوه و سبزی را در وعده های غذایی روزانه قرار دهید. زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم در کنترل فشارخون بالا مؤثر هستند. در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک و چربی در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قندخون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید. با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را در حد طبیعی حفظ خواهید کرد. اگر دارو برای فشارخون شما تجویز شده است آنرا بنحو صحیح استفاده کنید و هر گونه تغییر در مصرف آن با اطلاع پزشکتان باشد.

