



نکات مهم برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



فشار خون خود را به دقت اندازه گیری کنید، آن را کنترل کنید، بیشتر زنده بمانید

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا
اردیبهشت ۱۴۰۱

- ۵-وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر می شود.
- هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید پرسید از قبل یادداشت کنید.
- هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود، یادداشت کنید. چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. پزشک ممکن است از علائمی مانند دردسینه یا تنگی نفس بپرسد. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییری در درمان داروئی بگیرد.
- اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکتته مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.
- لیست دارو های خود را (چه داروهای کاهشنده فشارخون و یا داروهای غیر قلبی) به همراه داشته باشید.



توصیه هایی جهت افراد مبتلا به فشار خون بالا:

فشار خون بالا و وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشارخون، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. هرگونه قطع دارو باید تحت نظر پزشک باشد.

۱- دارو ها را بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید می توانید از پزشک و یا یکی از کارمندان بهداشتی درمانی بپرسید.

۲- بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند. بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم مشاوره بگیرید

۳- استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است. مخصوصاً زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید، ولی تغییری مشاهده نشده است. بارها دیده شده است، افراد تحت رژیم غذایی، درست زمانی که به اثر گذاری شیوه زندگی نزدیک می شوند، شکیبائی خود را از دست می دهند و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سال ها است که همراه شما ست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبیا باشید.

بیش از ۵۰ در صد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشته اند.

عوامل خطر برای فشار خون بالا کدامند؟

سن: هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایعتر است در حالیکه فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای افرادی که والدین شان فشار خون بالا دارند، بیشتر است.

چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود. **فعالیت بدنی ناکافی:** فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

سیگار / تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به دیواره عروق آسیب می رساند. این کار موجب تنگ شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

غذاهای پر نمک: خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای

روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه: کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیم های مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد.

مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

برخی بیماری های مزمن: بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

برای پی شگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون تاثیر گذار باشد، تغییر سبک زندگی است.

۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبب غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم

هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، سیبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواد غذایی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خون کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهائی آماده (فست فود) کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید آن را کم کنید.

۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید. شما متعلق به یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است،

۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روشهائی مانند آرامش سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

۷- فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.