

فشارخون

هدف کلی :

توانمندسازی بیماران جهت پیشگیری از افزایش فشار خون و تصحیح کیفیت زندگی در فعالیت بدنی و تغذیه بیماران .

اهداف اختصاصی:

- ۱- آموزش به بیماران جهت مصرف صحیح و منظم داروها .
- ۲- داشتن تغذیه صحیح و مناسب در رابطه با فشارخون.
- ۳- فعالیت بدنی مناسب جهت رسیدن به سطح مطلوب در زندگی.

فشارخون بالا چیست؟

با ورود خون بداخل سرخرگ‌ها در اثر پمپاژ قلب، فشاری به دیواره سرخرگ‌ها وارد می‌آید. این نیروی فشاری، فشارخون نامیده می‌شود. فشارخون در طول شبانه‌روز در اثر برخی از عوامل مثل ورزش، کافئین، داروها یا شرایط استرس‌زا افزایش می‌یابد، سپس به سطح طبیعی بر می‌گردد. اگر فشارخون در رگها بطور دائمی از سطوح سالم بالاتر باشد (فشارخون بالا)، قلب مجبور می‌شود که فعالیت بیشتری انجام دهد تا بتواند خون را به تمامی بدن پمپ نماید و در نتیجه ممکن است قلب و رگها دچار آسیب شوند.

دو عامل در میزان فشارخون اثر می‌گذارند: (۱) نیرویی که قلب توسط آن منقبض می‌شود (۲) مقاومت سرخرگ‌های بزرگ و سرخرگ‌های کوچکتر (سرخرگچه‌ها) در مقابل جریان خون. سرخرگچه‌های سالم دارای دیواره عضلانی بوده و بسیار ارتجاعی می‌باشند و هنگامیکه خون بداخل آنها پمپ می‌شود، براحتی تحت کشش قرار می‌گیرند. زمانی که قلب خون بیشتری را پمپ می‌کند (به عنوان مثال در هنگام ورزش) بسیاری از سرخرگچه‌ها گشاد می‌شوند تا خود را با افزایش جریان خون تطبیق دهند. سرخرگ‌های سالم کاملاً گشاد بوده و فاقد هرگونه انسداد یا رسوب هستند و اجازه جریان آزادانه خون را می‌دهند. سرخرگ‌های بیمار خاصیت ارتجاعی و کشسانی خود را از دست می‌دهند و باعث ایجاد فشارخون بالا می‌شوند.

تشخیص فشارخون بالا

ممکن است زمانی که پزشک تشخیص بدهد که شما مبتلا به فشارخون بالا هستید، تعجب کنید، چرا که احتمال دارد با وجود بالا بودن فشارخون، شما احساس سلامتی داشته باشید. احساس سلامتی با وجود ابتلا به فشارخون بالا امری شایع است. فشارخون بالا بطور معمول هیچ‌گونه علامتی ندارد و بسیاری از افراد بدون اینکه اطلاعی از این پدیده داشته باشند زندگی می‌کنند. قلب، مغز و کلیه‌ها می‌توانند افزایش فشارخون را برای مدت زیادی تحت کنترل در بیاورند و ممکن است شما سال‌ها بدون احساس ناراحتی و ایجاد علائم بالینی، زندگی کنید. درمان فشارخون بالا بسیار مهم است، چرا که فشارخون بالا عامل خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناک می‌باشد.

بیماری خاموش

برخی فکر می‌کنند فشارخون بالا با علائمی همچون عصبی شدن، تعریق یا اختلال خواب همراه است.

هیچ‌یک از این علائم مربوط به فشارخون بالا نیستند. بسیاری از افرادی که احساس سلامتی و عدم بیماری می‌نمایند، مبتلا به فشارخون بالا هستند و برخی از افرادی که دچار اضافه‌وزن هستند، سیگار می‌کشند و یا دارای سایر عوامل خطر می‌باشند، فشارخون طبیعی دارند. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشارخون بالا اندازه‌گیری فشارخون می‌باشد. فردی که به فشارخون بسیار بالا و درمان نشده مبتلا می‌باشد، ممکن است دچار سردرد، سرگیجه یا خونریزی از بینی شود. ممکن است این علائم تا زمانی که بیماری به حد پیشرفته و تهدیدکننده‌ای نرسد، ایجاد نشود. همچنین ممکن است بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بسیار بالا هم فاقد علائم بالینی باشند. راهکار صحیح در چنین مواردی، اندازه‌گیری منظم فشارخون و درمان مناسب آن است.

سطح فشارخون شما به چه مفهوم است؟

در حال حاضر بر اساس رهنمودهای بین‌المللی، فشارخون در یکی از سه گروه "طبیعی"، "پیش فشارخون" و "فشارخون بالا" قرار می‌گیرد. فشارخون طبیعی فشارخون کمتر از 120/80 mmHg می‌باشد. اگر فشارخون در دست کم دو مرتبه اندازه‌گیری فشارخون (در دو روز متفاوت) مساوی یا بیشتر از این مقدار باشد، شما در گروه پیش‌فشارخون یا فشارخون بالا قرار می‌گیرید. بنا

به توصیه‌های اخیر که بر اساس تأثیرات و عوارض فشارخون بالا تنظیم شده‌اند، فشارخون بالا باید هر چه زودتر به سطوح سالم کاهش یابد.

پیش فشارخون

در مرحله پیش‌فشارخون، فشارخون در بالای حد طبیعی قرار دارد (یعنی مقادیر فشارخون بطور مداوم مابین mmHg 120/80 و mmHg 140/90 می‌باشد). در حال حاضر حدود یک‌سوم بالغین در مرحله پیش‌فشارخون هستند. دستورالعمل‌های جدید، این مرحله را به عنوان مرحله خطر تلقی می‌کنند، چراکه این گروه در طی مراحل بعدی زندگی با احتمال بسیار بیشتری دچار فشارخون بالا می‌شوند. در واقع خطر ابتلا به بیماری قلبی در فشارخون‌های بیشتر از mmHg 75/115 افزایش می‌یابد. از این سطح به بعد هر ۱۰/۲۰ میلی‌متر جیوه افزایش در فشارخون، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را ۲ برابر افزایش می‌دهد. ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی تنها راه پیشگیری از پیشرفت این مرحله به مرحله فشارخون بالا است. در افرادی که در گروه پیش‌فشارخون قرار دارند، باید کنترل فوری فشارخون از طریق درمان غیردارویی آغاز شود. حتی اگر فشارخون در حد طبیعی هم باشد، شما می‌توانید تغییرات سالمی را در شیوه زندگی خود ایجاد کنید. این تغییرات سالم در شیوه زندگی می‌توانند به کاهش فشارخون منجر شوند و سطح فشارخون را بدون نیاز به مصرف دارو به سطوح سالم‌تر تبدیل کنند. به احتمال زیاد در این مرحله زودرس، تغییرات سالم در شیوه زندگی به تنهایی می‌توانند به شما کمک کنند. شما و پزشکتان می‌توانید در مورد اولویت‌های تغییرات سالم در شیوه زندگی با هم صحبت کنید و جهت ایجاد این عادات جدید، گام‌های خوبی را بردارید. تغییرات سالم در شیوه زندگی را ابتدا با عادات غذایی خود آغاز کنید. روزانه ۸ واحد یا بیشتر، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنید و از چربی‌های اشباع کمتری استفاده نمایید. مصرف نمک را به کمتر از ۱۵۰۰ mg در روز یا در حدود قاشق چایخوری کاهش دهید. در صورت ابتلا به اضافه وزن، کاهش وزن می‌تواند مفید باشد. فواید کاهش وزن خیلی زود آغاز می‌شوند (حتی با کاهش ۴ تا ۶ کیلوگرمی وزن)، چراکه با هر ۱/۵ کیلوگرم کاهش وزن، فشارخون سیستولیک بطور متوسط ۲ میلی‌متر جیوه کاهش می‌یابد. دست‌کم، ۳۰

دقیقه ورزش را در برنامه روزانه خود برای ۵ روز در هفته بگنجانید. این تغییرات ممکن است ابتدا ساده به نظر نیایند، اما اگر شما مصمم هستید که از دارو استفاده نکنید، ارزش انجام را دارند.

فشارخون سیستولیک

بر اساس رهنمودهای کنونی، فشارخون سیستولیک (عدد بزرگتر) بیش از 140 mmHg را باید بدون در نظر گرفتن فشارخون دیاستولیک (عدد کوچکتر) تحت درمان قرار داد. ممکن است فشارخون سیستولیک یا دیاستولیک هر یک به تنهایی یا همراه با هم افزایش یابند. با افزایش سن، فشارخون دیاستولیک بطور معمول کاهش می‌یابد و فشارخون سیستولیک شروع به افزایش می‌نماید. اگر تنها فشارخون سیستولیک بالا بوده و فشارخون دیاستولیک طبیعی باشد، در واقع شما مبتلا به شایع‌ترین نوع فشارخون بالا هستید. این حالت، فشارخون بالای منفرد سیستولیک نامیده می‌شود و بر اساس رهنمودهای کنونی بسیار مهم می‌باشد. درمان زودرس فشارخون منفرد سیستولیک از طریق تغییرات سالم در شیوه زندگی و مصرف دارو (در صورت نیاز) سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می‌شود. برای مثال با کاهش هر ۵ میلی‌متر جیوه از فشارخون سیستولیک مرگ ناشی از سکته مغزی در حدود ۱۴ درصد و مرگ ناشی از بیماری قلبی در حدود ۹ درصد کاهش می‌یابد. درمان زودرس فشارخون منفرد سیستولیک بر روی کیفیت زندگی، تاثیر بسیار زیادی دارد.

راهبردهای درمانی

تغییرات سالم در شیوه زندگی، مصرف داروها یا ترکیب این دو، می‌توانند فشارخون را کاهش دهند. تغییرات سالم در شیوه زندگی برای هر فرد مبتلا به فشارخون بالا (از هر نوعی) توصیه می‌شود. در بسیاری از افراد اقداماتی مانند کاهش وزن، ورزش، محدود نمودن مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی می‌توانند به همان اندازه مصرف یک دارو، اثرات مفید داشته باشند. انواع بسیاری از داروهای مختلف ضدفشارخون موجود هستند. مصرف ترکیبی از چند دارو در بسیاری از افراد مفیدتر است. شما و پزشکتان انتخاب‌های متعددی دارید و در صورتی که برای پیدا کردن بهترین درمان موثر با یکدیگر همکاری نمایید، درمان فشارخون بالا موفق‌تر خواهد بود.

پزشک کمک می‌کند تا سطح هدف درمان فشارخون را شناسایی کنید. وی راه‌های دستیابی به این سطح هدف را شرح می‌دهد. با پزشکتان در مورد تغذیه، استعمال دخانیات و سوء مصرف الکل، ورزش منظم، داروها و مکمل‌های غذایی مصرفی خود صحبت کنید. هر اندازه که شما در مورد عواملی که در افزایش فشارخون دخیل هستند آگاهی بیشتری داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید فشارخون خود را کاهش دهید.

پزشک ممکن است با در نظر گرفتن سه عامل زیر، درمان فشارخون‌بالا را برنامه‌ریزی نماید:

(۱) مقدار فشارخون اندازه‌گیری شده.

(۲) اینکه آیا فشارخون سبب آسیب به سرخرگ‌ها و اعضای بدن شده است یا خیر؟

(۳) اینکه آیا بیماری‌های همراه مانند دیابت (بیماری قند خون) که ممکن است

درمان فشارخون را تحت تأثیر قرار دهند وجود دارند یا خیر؟

اگر شما هنوز در مرحله پیش‌فشارخون هستید و دچار عوارض دیگری نشده‌اید، ممکن است بتوانید فشارخون خود را از طریق تغییرات سالم در شیوه‌زندگی در طول یکسال به کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه برسانید.

اگر مبتلا به مرحله ۱ یا ۲ فشارخون هستید و آسیب اعضای بدن در اثر فشارخون‌بالا یا بیماری‌های همراه وجود نداشته باشد، هدف درمانی نگه داشتن فشارخون در مقادیر پیش‌فشارخون می‌باشد (جدول بالا). پزشکان دریافته‌اند که بسیاری از افراد جهت نگه داشتن فشارخون خود در مقادیر هدف نیاز به مصرف بیش از یک دارو دارند. اگر شما مبتلا به مرحله یک فشارخون‌بالا هستید، تغییرات سالم در شیوه‌زندگی اولین گام ضروری می‌باشد. اگر تغییرات سالم در شیوه‌زندگی نتوانند سبب دستیابی به سطح فشارخون هدف شوند، پزشک ممکن است برای شما یک داروی ادرارآور (دیورتیک) یا سایر داروهای ضدفشارخون تجویز کند (صفحه ۹۶)

اگر شما مبتلا به مرحله ۲ فشارخون هستید (فشارخون ۱۶۰/۱۰۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر) و دچار عوارض نشده‌اید، استفاده بیش از یک دارو ضروری است تا به سطح هدف درمانی فشارخون دست پیدا کنید (که احتمالاً یکی از آنها داروی ادرارآور یا دیورتیک می‌باشد). البته همچنان باید تغییرات سالم در شیوه‌زندگی



(بهبود رژیم غذایی و ورزش کردن و.....) را همزمان با مصرف دارو ادامه دهید. اگر شما مبتلا به فشارخون بالا هستید (مرحله ۱ یا مرحله ۲) و یک بیماری زمینه‌ای دارید که شما را در معرض خطر قرار می‌دهد (برای مثال سابقه حمله قلبی یا ابتلا به بیماری کلیوی یا دیابت)، پزشک ممکن است برای شما دارویی تجویز کند که علاوه بر کاهش فشارخون، برای بیماری زمینه‌ای نیز مفید باشد. البته همچنان تغییرات سالم در شیوه زندگی اقدام شماره یک محسوب می‌شوند. در این حالت دستیابی به سطح هدف فشارخون یعنی mmHg ۱۳۰/۸۰ ممکن است منطقی‌ترین امر باشد.

هشدار: در مورد علائم سکته مغزی آگاه باشید (صفحه ۳۲۸). این علائم عبارتند از: سردرد، کاهش هوشیاری، ضعف، بی‌حسی، دشواری در صحبت کردن، صحبت نامفهوم یا ضعف یک نیمه بدن. اگر شما دچار هر یک از این علائم شدید بلافاصله با ۱۱۵ تماس گرفته و یا جهت دریافت درمان اورژانسی به بیمارستان مراجعه کنید.

اندازه فشارخون، سابقه پزشکی و یا برنامه درمانی هر چه باشد، تنها راه دستیابی به هدف درمانی فشارخون، پای‌بندی به درمان می‌باشد. در واقع دستیابی به عدد هدف درمانی فشارخون، مفهوم بسیار گسترده‌ای دارد.

اندازه گیری صحیح فشار خون

عوامل موثر در تغییرات فشار خون در طول روز

- در طول خواب فشار خون کاهش می‌یابد.
- تعداد تنفس و ضربان قلب در میزان فشار خون تاثیر دارد.
- فعالیت فکری و جسمی ممکن است در فشار خون موثر باشد.
- در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- سیگار فشارخون را به طور موقت افزایش می‌دهد.

- . مصرف سیگار، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون می‌شود.
- . پر بودن مثانه در فشار خون موثر است.
- . کم‌خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش می‌دهد.
- . عوامل محیطی مانند دما و سر و صدا بر میزان فشار خون موثر هستند.
- . تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری آن با دستگاه فشارسنج است.
- . با یک‌بار اندازه‌گیری فشار خون، نمی‌توان فشار خون بالا را تشخیص داد.
- . در افرادی که فشار خون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یک بار باید فشار خون خود را کنترل کنند.
- . فشار خون کودکان باید از سه سالگی، هر سال توسط پزشک انجام شود.
- . اگر میزان فشار خون بالاتر از $160/100$ میلی‌متر جیوه باشد، باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد.
- . ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون، سیگار، چای و قهوه و یا سایر نوشیدنیهای انرژی‌زا استفاده نکنیم.
- . ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم .
ناشنا نباشیم.
- . قبل از اندازه‌گیری فشار خون مثانه خالی باشد.
- . همیشه اندازه‌گیری فشار خون در وضعیت نشسته یا درازکشیده انجام شود.
- . در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم.
- . دستی که قرار است فشار خون از طریق آن اندازه‌گیری شود را روی تکیه‌گاه قرار دهیم.
- . از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.
- . بهتر است فشار خون از دست راست اندازه‌گیری شود.

- . در حین اندازه گیری باید ساکت و بی حرکت باشیم.
- . آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا بر روی بازو فشار نیآورد.
- . اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنیم، بهتر است فشارخون در حالت ایستاده و یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود.
- . زانوها را در حالت آویزان قرار ندهیم و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.
- . برای اندازه گیری فشارخون باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند مناسب با دور بازو استفاده کرد.
- . کیسه فشارخون حدود دو انگشت (۲ تا ۳ سانتی‌متر) بالای چین آرنج بسته شود.
- . از باد کردن مکرر بازوبند بدلیل تاثیر بر مقدار فشارخون خودداری کنیم.
- . در صورتی‌که نیاز است به‌طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنیم، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهیم.
- . اگر فشارخون خود را چند بار اندازه گیری می‌کنیم بین هر بار اندازه گیری، یک دقیقه صبر کنیم.
- . لوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد.
- . در افراد مسن فشارخون باید از هر دو دست گرفته شود و اگر فشارخون متفاوت بود مقدار فشاری که بالاتر است را در نظر بگیریم.
- . برای اطمینان از عملکرد درست دستگاه فشارسنج، هر ۶ ماه یک بار با یک دستگاه دقیق و سالم آن را تنظیم کنیم.
- . برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشارخون بالا دارند اما در منزل فشارخون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

تشخیص فشارخون بالا

- در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند.
- در ایران از هر ۱۰ نفر، ۴ نفر کم تحرک، تقریباً ۲ نفر سیگاری و حدود ۳ نفر مبتلا به اضافه وزن هستند.
- نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می‌خورند.
- این یک باور نادرست است که افزایش فشارخون با بالا رفتن سن، یک امر طبیعی است.
- احتمال ابتلا به فشارخون بالا در افرادی که تا سن ۵۵ سالگی فشارخون بالا نداشته‌اند، خیلی زیاد است.
- شیوع فشارخون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
- تنها نیمی از موارد ابتلا به فشارخون شناسایی شده است که از این تعداد نیمی تحت درمان هستند. از بین افراد تحت درمان نیز تنها یک سوم از موارد، فشارخون تحت کنترل هستند.

معیار فشارخون بالا

- فشارخون طبیعی سیستول (حداکثر) از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشارخون طبیعی دیاستول (حداقل) کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه محسوب می‌شود.
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشارخون حداکثر ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر و فشارخون حداقل ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه فشارخون بالا محسوب می‌شود.

در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون ماکزیمم (حداکثر) به اندازه ۲۰ میلیمتر جیوه یا افزایش فشار خون مینیمم (حداقل) به اندازه ۱۰ میلی‌متر جیوه، فرد را ۲ برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.

وجود فشار خون مینیمم (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه علی‌رغم داشتن فشار خون ماکزیمم (حداکثر) طبیعی مثلاً "۱۲۰، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

بالا بودن به تنهایی هر یک از عددهای ماکزیمم و مینیمم فشار خون، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

افرادی که فشار خون ماکزیمم (حداکثر آن‌ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی‌متر جیوه است یا فشار خون مینیمم حداقل آن‌ها بین ۸۰ تا ۸۹ است) در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

فشار خون بالا چه علایمی دارد؟

فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند. به همین دلیل به فشار خون بالا، «قاتل خاموش» هم می‌گویند.

تنها در برخی موارد فشار خون با علایمی همچون: سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، طپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب همراه است.

اما فراموش نکنید فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند.

علت‌های اولیه ایجادکننده فشار خون بالا

ارت: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.

سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود.

. چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. فشارخون در افراد چاق ۶-۲ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.

.فعالیت بدنی کم

.مصرف الکل

.مصرف زیاد نمک

.قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.

.جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع‌تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است.

.استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.

پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

.با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.

.کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت و بیماری عروق کرونر قلب می‌شود.

.از ابتدا ذائقه کودک خود را به غذاهای کم نمک عادت دهیم.

.افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب می‌شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می‌رود.

کاهش وزن (در صورت بالا بودن وزن)، کاهش نمک و چربی رژیم غذایی و شروع فعالیت بدنی منظم که مورد تأیید پزشکتان باشد به کاهش فشار خون شما کمک می‌کند.

ورزش و فعالیت بدنی منظم نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) می‌شود.

چه تغییراتی در رژیم غذایی توصیه می‌شود؟

- کاهش مصرف چربی و نمک رژیم غذایی.
- خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم‌چرب.
- مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی.
- مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی.
- مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی.
- مصرف گوشت بدون چربی.
- مصرف نکردن و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده‌ی پرنمک مانند؛ فست فود، سوسیس، کالباس ترشیجات و چیپس.

حذف نمک، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سبب مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- اسم علمی نمک، کلرور سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- از مواد غذایی پر نمک مثل غذاهای فست فود، کنسروی، ماهی شور و.. کمتر استفاده کنیم.
- نمک پاش را از سر سفره برداریم.
- به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.
- از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنیم.
- به جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنیم.
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنیم تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

فعالیت بدنی؛ عاملی برای کاهش فشارخون

- انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود انتخاب کرده‌اید، انجام دهید.
- اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته‌اید یک‌باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.
- افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزشی باید با پزشک مشورت کنند.
- برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی ضروری است.

برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.

فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که «باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.»

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنیم که بتوانیم آن را به‌طور مداوم ادامه دهیم.

فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند.

برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.

بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.

پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.

افراد مبتلا به فشارخون قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

توصیه‌هایی برای افزایش فعالیت بدنی

• هنگام صحبت با تلفن، راه برویم.

• در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنیم و برگ‌های خشک را جمع کنیم.

• کارهای خانه را انجام دهیم برای مثال جارو بزنیم و زمین را دستمال بکشیم.

• ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می‌دهیم ورزش کنیم.

- . با بچه‌هایمان بازی کنیم و با آنها به پیاده روی برویم.
- . به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنیم.
- . وسیله نقلیه خود را بشوییم و به کارواش ببریم.
- . خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنیم و تا آنجا پیاده روی کنیم.
- . برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنیم و یا از دوچرخه استفاده کنیم.
- . چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شویم و بقیه مسیر را پیاده برویم و از ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنیم.
- . وقتی بچه‌ها را به پارک می‌بریم، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آنها قدم بزنیم.
- . در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای **بالا و پایین رفتن** استفاده کنیم.
- . به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی از یک فیلم آموزشی در زمینه ورزشی استفاده کنید.
- . در روز تعطیل، به همراه یک دوست برای انجام یک پیاده روی طولانی مدت برنامه ریزی کنیم.

کنترل فشارخون با اجتناب از مصرف دخانیات

. سیگاری‌ها بیش از افراد غیرسیگاری فشار خون بالا دارند.

سیگار کشیدن را متوقف کنیم تا فشارخونمان تحت کنترل درآید.

به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آن‌ها، فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می‌کشند فشار خونشان دائماً بالا می‌ماند.

از افراد سیگاری اجتناب کنیم. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار می‌دهد.

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

تبعات و عوارض فشار خون بالا و اقدامات درمانی

خطر بروز سکته‌ی قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند زیاد است.

فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماری‌های قلبی- عروقی است.

بیش از نیمی از سکته‌های مغزی و بیماری‌های قلبی- عروقی به دلیل فشارخون بالا هستند.

فشار خون بالا به علت ایجاد سکته‌های مغزی و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیا است.

فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و مصرف دخانیات، پنج عامل خطری هستند که سبب افزایش بیماری‌ها می‌شوند.

فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.

از هر ۸ مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.

. فشار خون بالا، سومین عامل کشنده در دنیا است.

چه اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا ضروری است؟

. مراجعه منظم به پزشک

. مصرف دارو به‌طور منظم

. رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب) و افزایش مصرف سبزی و میوه

. داشتن فعالیت بدنی منظم

. عدم مصرف سیگار و الکل (در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می‌کنند بروز سکته قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است) کنترل وزن

. مصرف میوه و سبزیجات: مصرف میوه‌ها و سبزیجات به‌دلیل داشتن ماده‌ای به‌نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می‌شود.

. روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.

. تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی را کاهش دهیم و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم

. قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.

. بیش از ۴-۵ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به‌صورت کوکو مصرف نکنیم.

. پیاز و سیر از مواد غذایی هستند

که بر فشار خون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین‌های خوبی به‌رای چاشنی‌های نمکی هستند.

. در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی، استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است.
. هیچ گاه داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشارخون استفاده نکنیم.

مراجعه بیمار مبتلا به فشارخون بالا به پزشک

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

. درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه

. سردرد به خصوص سردرد پس سر

. تنگی نفس

. تعریق

. احساس سرگیجه

نکات مهم برای بیماران فشارخون بالا

. پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه‌ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نیاز نیست برای فرد مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود.

. افرادی که در خانواده ایشان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون است، باید حداقل سالی یک بار فشارخون آن‌ها اندازه‌گیری شود.

. خطر ابتلا به فشار خون در کودکانی که نمک مصرف می‌کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند، زیاد است.

. فشار خون بالا درمان قطعی ندارد ولی با دارو و داشتن شیوه زندگی سالم قابل کنترل است.

در صورتی که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام‌العمر فشار خون نخواهد بود.

افرادی که فشار خون بالا دارند و همزمان سیگار می‌کشند، خطر بروز سکته‌ی قلبی و مغزی را در خودشان افزایش می‌دهند.

مصرف دارو برای کنترل فشار خون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست.

مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب، برای کنترل فشار خون ضروری است.

افزایش فشار خون ثانویه

در حدود ۵ تا ۱۰ درصد افرادی که فشار خون بالا در آنها تشخیص داده می‌شود، دچار افزایش فشار خون ثانویه هستند، به این مفهوم که فشار خون بالا در آنها نتیجه ثانویه‌ای از یک بیماری دیگر مانند: اختلالات کلیوی، بیماری‌های ساختاری آئورت، تنگ شدن برخی سرخرگ‌ها یا برخی بیماری‌های هورمونی است. این علل ثانویه فشار خون بالا در بچه‌ها و بالغین جوان شایع‌تر هستند. این مشکلات اغلب اصلاح پذیر می‌باشند و درمان آنها سبب کاهش فشار خون به سطوح سالم می‌شود. برای مثال یک جراح می‌تواند یک سرخرگ تنگ شده یا دچار نقص را ترمیم نماید.

هنگامیکه پزشک شما را معاینه می‌کند می‌تواند این مشکلات را به عنوان علل فشار خون از طریق اخذ یک شرح حال کامل، معاینه جسمانی دقیق، آزمایش‌های خونی، انجام آزمایش ادرار و برخی بررسی‌های دیگر رد نماید. این بررسی‌ها اغلب نیازمند بستری شدن در بیمارستان نمی‌باشند.