

فشار خون



تهیه کننده: مهین رضائی - عشرت جمعیتی

ویراست علمی: خانم دکتر شهرزاد محسنی (متخصص قلب و عروق)

واحد آموزش سلامت - تابستان ۱۴۰۰

- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.

- ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.

- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.

- داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

- قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید.

- مطمئن شوید که پدر و مادر، برادران، خواهران، بچه ها فشار خون خود را مرتباً چک می کنند.

- در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید

ارتباط با ما و پاسخگویی به سؤالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰

توصیه های خود مراقبتی:

- از استعمال دخانیات جداً بپرهیزید.

- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.

- چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.

- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.



تعریف فشار خون:

فشار خون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگها اعمال می‌کند. هر بار که قلب می‌تپد، خون را به درون شریان‌ها تلمبه می‌کند و این باعث ایجاد فشار خون می‌شود.



منظور از فشار خون بالا چیست؟

بطور کلی فشار خون ۸۰ / ۱۲۰ میزان فشار خون طبیعی و فشار خون بالاتر از ۹۰ / ۱۴۰ برای بالغین غیر طبیعی محسوب می‌شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی افزایش پیدا می‌کند.

طبقه بندی فشارخون		
طبقه	سیستول (عدد بالا) mmHg	دیاستول (عدد پایین) mmHg
مطلوب/طبیعی	کمتر از 120	کمتر از 80
پیش فشارخون بالا	120 - 139	80 - 89
فشار خون بالا		
مرحله 1	140-159	90-99
مرحله 2	160 و یا بیشتر	100 و بیشتر

علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

- بیماری مزمن کلیه
- تنگی و گرفتگی عروق
- سن بالای ۶۰ سال
- چاقی، سیگار کشیدن، استرس
- وابستگی به الکل

- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

- کم تحرکی

- ارث

علائم شایع:

معمولا علامتی وجود ندارد و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین است.

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی

- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها

- سرفه خونی، خونریزی از بینی

- تنگی نفس شدید

عوارض:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات

بینایی

چند توصیه غذایی:

- از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند، استفاده نمایید.

- سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.

- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.

- مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید. بخصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.

- از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه‌ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیارشور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.

