

پیام های مرتبط با خودمراقبتی فشار خون بالا

اندازه گیری صحیح فشار خون

عوامل موثر در تغییرات فشار خون در طول روز

- در طول خواب فشار خون کاهش می یابد.
- 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 می دهد.
- مصرف سیگار، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون می شود.
- پر بودن مثانه در فشار خون موثر است.
- کم خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش می دهد.
- عوامل محیطی مانند دما و سر و صدا بر میزان فشار خون موثر هستند.

اندازه گیری صحیح فشار خون

- تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشارسنج است.
- با یک بار اندازه گیری فشارخون، نمی توان فشارخون بالا را تشخیص داد.
- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یک بار باید فشارخون خود را کنترل کنند.
- فشار خون کودکان باید از سه سالگی، هر سال توسط پزشک انجام شود.
- اگر میزان فشارخون بالاتر از ۱۱۰/۱۶۰ میلی متر جیوه باشد باید هرچه سریعتر نزد پزشک مراجعه کرد.

رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح فشار خون

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و قهوه و یا سایر نوشیدنیهای انرژی زا استفاده نکنیم.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم.
- ناشتا نباشیم.
- قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.

- همیشه اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته یا درازکشیده انجام شود .
- در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم .
- دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم .
- از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم .
- بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری 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 می کنیم، 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 سانتی متر) بالای چین آرنج بسته شود .
- از باد کردن مکرر بازوبند بدلیل تاثیر بر مقدار فشارخون خودداری کنیم
- در صورتی که نیاز است به طور 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 می کنیم 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.

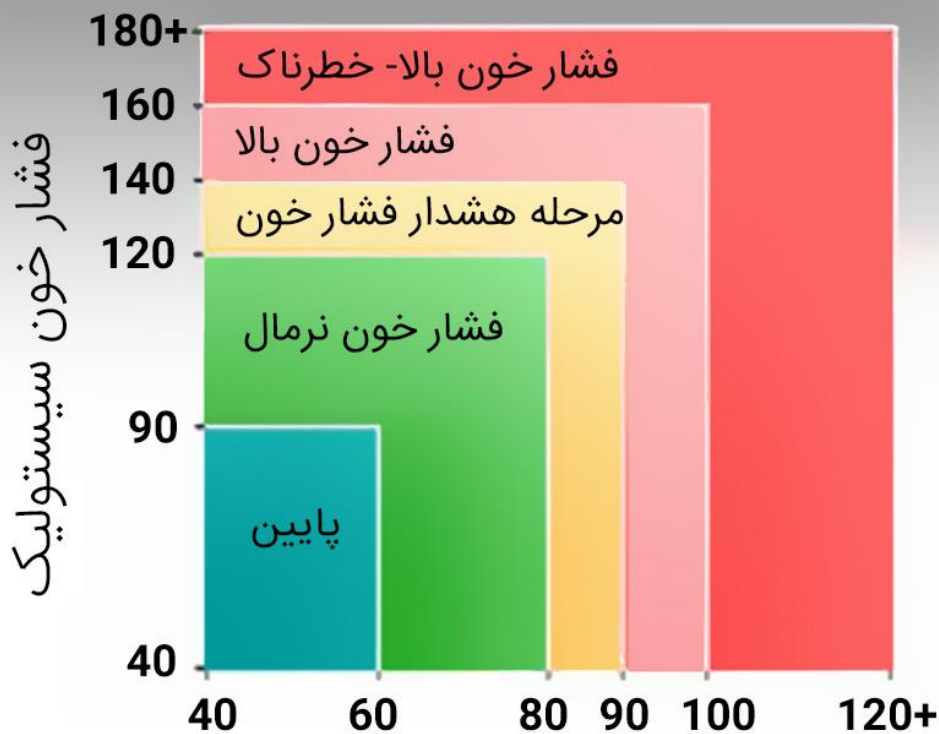


تشخیص فشارخون بالا

کلیاتی درباره فشارخون

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 نداشته اند، خیلی زیاد است .
شیوع فشار خون 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.

جدول فشار خون



معیار فشارخون بالا

فشار خون طبیعی سیستول (حداکثر) از ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون طبیعی دیاستول (حداقل) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه محسوب می شود.

در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشار خون حداکثر ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و فشار خون حداقل ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می شود.

در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از ۱۳۰/۸۰ فشار خون بالا محسوب میشود.

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

وجود فشار خون مینیمم (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علی رغم داشتن فشارخون ماکزیمم (حداکثر) طبیعی مثلا "۱۲۰"، فشارخون بالا محسوب می شود.

بالا بودن به تنهایی هریک از عدد‌های ماکزیمم و مینیمم فشارخون، فشارخون 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.

فشارخون بالا چه علایمی دارد؟

فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند به همین دلیل به آن قاتل خاموش می‌گویند. تنها در برخی موارد فشار خون با علائمی 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 یک بار در طول شب همراه است.

اما فراموش نکنید فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند.

علت‌های اولیه ایجادکننده فشار خون بالا

- ارث :
- در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون 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 ۲ تا ۶ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.
- فعالیت بدنی کم

• مصرف الکل

• مصرف زیاد نمک

• قرص‌های ضدبارداری 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.

Bohloul Hospital

پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می توان 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 می شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می رود .

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 فشارخون کمک میکند، بلکه باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) میشود.

چه تغییراتی در رژیم غذایی توصیه می شود؟

- ✓ کاهش مصرف چربی و نمک رژیم غذایی
- ✓ خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب
- ✓ مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی
- ✓ مصرف روزانه پنچ نوبت میوه و سبزی
- ✓ مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی
- ✓ مصرف گوشت بدون چربی
- ✓ مصرف نکردن و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده ی 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 سکته مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می کند.
- ✓ اسم علمی نمک، کلرور سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است .
- ✓ برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های 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 ادویه جاتو 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 ماهیچه ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن، و کاهش بیماری های مزمن می شود.
- ✓ فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود انتخاب کرده اید، انجام دهید .
- ✓ اگر قبلا فعالیت بدنی نداشته اید یک باره 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 افراد 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 می شود.
- ✓ 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 به طور مداوم ادامه دهیم .
- ✓ فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی جزء فعالیت بدنی محسوب می شوند.
- ✓ برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی شود.
- ✓ بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- ✓ پیاده روی؛ ارزان ترین، مؤثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است .
- ✓ افراد مبتلا به فشارخون قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند .



توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی

- ✓ هنگام صحبت با تلفن، راه برویم.
- ✓ در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنیم و برگ های 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 می دهیم ورزش کنیم.
- ✓ با بچه هایمان بازی کنیم و با آن ها به پیاده روی برویم.
- ✓ از دکمه های خود تلویزیون برای عوض کردن ، «کنترل از راه دور» به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از کانال استفاده کنیم.
- ✓ وسیله نقلیه خود را بشوییم و به کارواش نبریم .
- ✓ خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنیم و تا آن جا 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.
- ✓ چنان چه 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 بچه ها را به پارک می بریم، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن ها 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 .

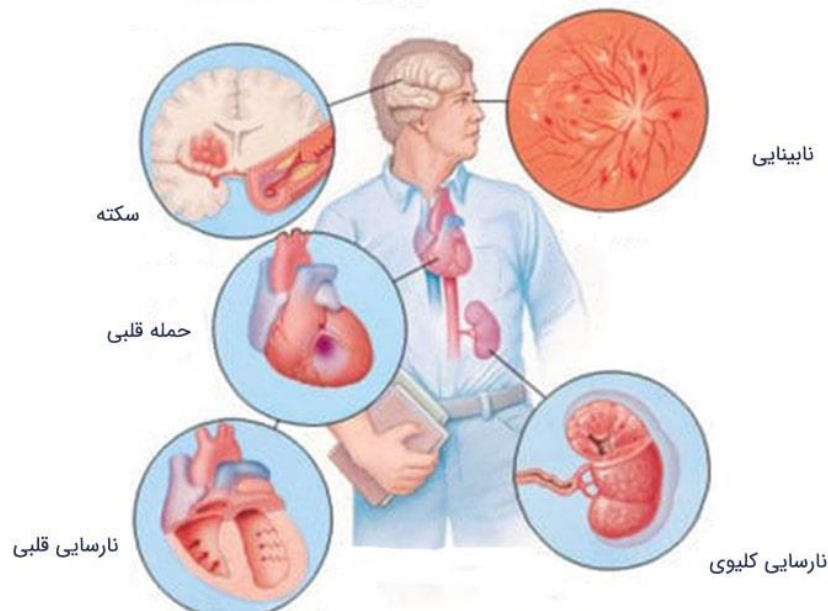
کنترل فشارخون با اجتناب از مصرف دخانیات

- ✓ سیگاری ها بیش از افراد غیرسیگاری فشار خون بالا دارند.
- ✓ سیگار کشیدن را متوقف کنیم تا فشارخونمان تحت کنترل در آید.
- ✓ به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آن ها، فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشار خونشان دائماً بالایی ماند.
- ✓ از افراد سیگاری اجتناب کنیم. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار می دهد.
- ✓ استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

تبعات و عوارض فشار خون بالا و اقدامات درمانی

تبعات و عوارض فشار خون بالا

- خطر بروز سکته ی 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 سکته های مغزی و بیماریهای قلبی -عروقی به دلیل فشارخون بالا هستند.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکته های 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 بیماری ها می شوند.
- فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب میرساند.
- از هر ۰ مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
- فشارخون بالا، سومین عامل کشنده در دنیا است.



چه اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا ضروری است؟

- ✓ مراجعه منظم به پزشک
- ✓ مصرف دارو به طور 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 می کنند بروز سکته قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است)
- ✓ کنترل وزن
- ✓ مصرف میوه و سبزیجات: مصرف میوه ها و سبزیجات به دلیل داشتن ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود.
- ✓ روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.
- ✓ تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های 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 یا ۵ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم .

- ✓ پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشار خون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های 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 همه ی 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 آن ها اندازه گیری شود.

خطر ابتلا به فشار خون در کودکانی که نمک مصرف می کنند 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 می یابد و نیازی به درمان مادام العمر فشارخون نخواهد بود.

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

مصرف دارو برای کنترل فشارخون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست . مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب، برای کنترل فشارخون ضروری است .

عوارض فشار خون بالا را فراموش نکنیم وهمواره فشارخون را جدی بگیریم .