

به نام خدا

پرفشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و / یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر می‌باشد که البته باید به شکل طولانی مدتی، بالا بماند.

فشار خون طبیعی زیر MMHG ۱۲۰/۸۰ می‌باشد.

فشار خون بالا هنگامی ایجاد می‌شود که فشارخون داخل رگهای خونی افزایش یابد. قلب سیستم عصبی و سیستم کلیوی عواملی هستند که در اندازه فشارخون مؤثر می‌باشند.

در ۹۵ درصد افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند علت ابتلا کاملاً مشخص نیست. اگر چه پزشکان توانسته‌اند که این بیماری را تشخیص دهند و درمان کنند اما هنوز علت ابتلا به این بیماری مشخص نیست.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علایمی ندارند اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. پرفشاری خون در مغز به مویرگهای خونی آسیب می‌رساند در نتیجه سکنه مغزی بروز می‌کند. پرفشاری خون در چشمها نیز سبب آسیب به مویرگهای خونی و بروز اختلال در بینایی می‌شود. پرفشاری خون در کلیه سبب نارسایی کلیه می‌شود. پرفشاری خون گاهی علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس ایجاد می‌کند.

عده‌ای از افراد مبتلا به پرفشاری خون فکر می‌کنند اگر فقط داروهای تجویز شده را مصرف کنند بیماری آن‌ها درمان خواهد شد در صورتی که درمان‌های غیردارویی در کاهش فشارخون اهمیت زیادی دارد.

پزشکان برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون این

اقدامات را پیشنهاد می‌کنند:

- تصحیح اضافه وزن
- تصحیح رژیم غذایی
- اجتناب از کشیدن سیگار
- تلاش برای کاهش استرس و ناراحتی عصبی
- افزایش تحرک و فعالیت بدنی

چاقی

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط مستقیم دارد. کاهش وزن موجب پایین آمدن فشار ماکزیمم و مینیمم می‌شود.

رژیم غذایی

افراد مبتلا به پرفشاری خون باید مقدار نمک را در رژیم غذایی خود کاهش داده و از طرفی میزان پتاسیم و کلسیم دریافتی را افزایش دهند مصرف نمک باعث تجمع آب و مایعات در داخل رگها شده و حجم خون را افزایش می‌دهد و باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود بنابراین میزان مصرف نمک را محدود کنید. افزایش پتاسیم رژیم غذایی باعث کاهش فشارخون و کاهش احتمال بروز سکنه قلبی و سکنه مغزی می‌شود. البته مصرف نایجا و بیش از حد پتاسیم ممکن است خطرناک باشد بنابراین برای تأمین میزان مناسب پتاسیم توصیه می‌شود از مصرف غذاهای آماده خودداری کرده و از میوه‌جات و حبوبات که غنی‌ترین منابع پتاسیم هستند به اندازه کافی استفاده نمایید.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، انگور، آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند. سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی نیز از منابع غنی پتاسیم هستند که می‌توانید استفاده کنید.

میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقادیر کم سدیم هستند. به همین دلیل افرادی که بیشتر از میوه و سبزی استفاده می‌کنند فشارخون پایین‌تری دارند.

مرکبات، توت‌فرنگی و سبزی‌های دارای برگ سبز منابع خوب ویتامین ث هستند که در کاهش فشار خون مؤثرند.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توانید از سبزی-های معطر استفاده نمایید.

ماهی‌ها از قبیل ماهی حلوا، قزل‌آلا، قباد و ... حاوی اسیدهای چرب بوده و مصرف آنها ۲-۳ بار در هفته توصیه می‌شود.

سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک را می‌توان با عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی استفاده نمود.

دانه کنجد و سبزیجات برگ سبز منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند.

سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

از غذاهای کم‌نمک استفاده نموده و از مصرف نمک سر سفره نیز اجتناب کنید.

برای طبخ غذا به جای استفاده از کره یا روغن نباتی بهتر است از روغن زیتون، سویا و روغن مایع استفاده نمایید.



بیمارستان امام خمینی (ره) رابر

فشار خون بالا



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

بهار ۱۴۰۲

تأیید کننده: دکتر امیرحسین صباغ

استرسی

استرس یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده بیماری پرفشاری خون است. بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید و از نگرانی و عصبانیت بی‌مورد بپرهیزید. راهی برای کاستن استرس‌هایتان پیدا کنید. ورزش، ریلاکسیشن (قرار دادن بدن در شرایطی آرام و بی‌دغدغه و بدون فشار) و تنفس عمیق راه خوبی برای بازیابی انرژی و داشتن احساس سبکی و راحتی است.

فعالیت و ورزش

فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید. حداقل روزانه نیم ساعت حرکات سبک را انجام دهید. پیاده روی تند به مدت ۳۵-۴۵ دقیقه در روز می‌تواند به کاهش فشار خونتان کمک کند. اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه‌ریزی در مورد ورزش حتماً با پزشک خود مشورت نمایید. حرکات ورزشی باید به تدریج شروع شود و در صورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا درد جلوی قلبی متوقف گردد. بیماران مبتلا به پرفشاری خون از ورزش‌ها و کارهای سنگین و کشیدن اجسام سنگین جلوگیری کنند.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده‌های گوشتی به دلیل بالا بودن مقادیر سدیم بایستی پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور را نباید مصرف کرد. ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم است. سس‌ها، سوپ‌های آماده و کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده، مصرفشان مضر است.

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات سبب افزایش فشارخون می‌شوند. و بایستی در حد اعتدال مصرف شوند.

از مصرف خودسرانه شربت‌های دارویی مانند شربت‌های آنتی‌اسید و آنتی‌بیوتیک که ممکن است نمک زیادی داشته باشند بپرهیزید.

سیگار

سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشارخون می‌شود که در نهایت ممکن است منجر به سکته قلبی یا سکته مغزی شود همچنین اثر داروهای کاهنده فشار خون را کم می‌کند و وضعیت چربیهای بدن را مختل می‌کند. ترک سیگار خطر بیماری قلبی، عروقی، ریوی و سرطان را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. بنابراین مصرف سیگار و دخانیات را به طور کامل ترک نمایید.