

فشارخون چیست ؟

برای اینکه خون در رگ های (شریان های) اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند ، نیاز به نیرویی دارد که این نیرو فشارخون نام دارد .

فشارخون طبیعی:

در حالت طبیعی فشارخون بیشترین (ماکزیمم)، پایین تر از ۱۳۹ میلی متر جیوه و فشارخون کمترین (مینیمم) پایین تر از ۹۰ میلی متر جیوه میباشد .

فشارخون بالا:

هنگامی فشارخون را بالا میدانیم :که فشارخون بیشترین (ماکزیمم) مساوی یا بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشارخون کمترین (مینیمم) مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد.

نکته:

برای افرادی که بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت و بیماری کلیوی دارند فشارخون بیشترین (ماکزیمم) مساوی یا بیشتر از ۱۳۰ و فشارخون کمترین (مینیمم) مساوی یا بیشتر از ۸۵ به عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته میشود .

شیوع فشارخون بالا طی سالهای اخیر، افزایش چشمگیری داشته است و از هر ۵ نفر ۱ نفر فشارخون بالا دارد.

فشارخون بالا سبب نارسایی کلیه ، اختلال بینایی ، سکتة قلبی و سکتة مغزی میشود و به همین دلیل فشارخون بالا بیماری خطرناکی به حساب میآید.

علل فشارخون بالا:

لازم است بدانیم فشارخون بالا بدون علامت است و شاید تا زمانی که منجر به بروز عوارض نشده تشخیص داده نشود و در ۹۵٪ بیماران علت مشخصی وجود ندارد. برای پی بردن به فشارخون بالا باید به طور مرتب فشارخون را اندازه گیری کرد.

عوامل خطر ایجاد فشارخون بالا:

همان گونه که اشاره شد دلایل اصلی بروز فشارخون بالا ناشناخته است اما مهمترین عوامل خطر شناسایی شده برای این بیماری عبارتند از:

چاقی / مصرف نمک / فعالیت بدنی کم / سن بالا / تغذیه نامناسب / استعمال دخانیات / عوامل اجتماعی و روانی (فشارهای روحی) / وراثت و عوامل ژنتیکی: (وجود سابقه خانوادگی در پدر ، مادر، خواهر ، برادر) / عوامل زیست محیطی: محیط های پر سر و صدا ، آلودگی هوا و غیره) / مصرف الکل.

چگونه میتوان از ابتلا به فشار خون پیشگیری کرد:

- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت برنامه غذایی مناسب و ورزش ،وزن خود را به حد مطلوب برسانید(در مورد وزن مطلوب با پزشک خود مشورت کنید).

- کاهش مصرف چربی: بطور کلی بایستی در پخت مواد غذایی از روغن کمتری استفاده گردد. به جایکره و روغن جامد بهتر است ، از روغن زیتون ،سویا و کانولا استفاده کنید.

- به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آب پز ، بخارپز،یا کباب کردن و از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده گردد.

- در هفته حداقل ۲ وعده خوراک ماهی مصرف شود.(از مصرف ماهی دودی ،کنسرو یا تن ماهی که داری نمک هستند خودداری شود).

- چربی گوشت و پوست مرغ،قبل از پخت جدا گردد.

- مصرف زرده تخم مرغ حداکثر به ۳ عدد در هفته محدود شود.

- مصرف دل و قلوه،کله پاچه و مغز محدود شود .

- حبوبات مانند:عدس ،نخود،لوبیا و نیز سبزی تازه و یا آب پز بیشتر مصرف شود .



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: عامه مردم

فشارخون را جدی بگیریم!

منابع: دستورالعمل نظام مراقبت بیماریهای غیر واگیر وزارت بهداشت

اردیبهشت: ۱۴۰۳

عدم استعمال دخانیات



کنترل وزن



نکته:

بهتر است بدانید با پیشگیری و کنترل فشارخون میتوان از بروز عوارض و ناتوانی و مرگ ومیر ناشی از آن به میزان قابل ملاحظه ای (۴۴٪ از سکتة های قلبی و ۲۵٪ از بیماریهای قلبی عروقی) کم کرد .

Golestan.ajumas.ac.ir

-مصرف روزانه نمک را، در رژیم غذایی خود کاهش دهید (۵گرم معادل یک قاشق مرباخوری سر صاف)

- حداقل هفته ای ۳ بار به مدت نیم ساعت ورزش کنید: حرکات نرمشی، پیاده روی سریع، شنا، کوه پیمایی و دوچرخه سواری جزء مناسب ترین فعالیت های بدنی هستند.

- از مصرف بیش از حد مواد نشاسته ای و قندی (شیرینی ها) که منجر به اضافه وزن میشوند پرهیز نمایید.

- از استعمال دخانیات و مصرف الکل خود داری نمایید.

برای کنترل و درمان فشارخون بالا به نکات زیر توجه کنید:

کاهش فشارهای عصبی و هیجانات محیطی



افزایش فعالیت بدنی نظیر: شنا و پیاده روی

