

فشار خون



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

آموزشهای لازم برای پیشگیری و کنترل فشار خون

بیش از ۵۰٪ افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل پرفشاری خون را قاتل بی صدا نام گذاشتند .

عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند ؟

- سن : هرچه سن بالاتر رود پرفشاری خون بیشتر است . در سنین میانسالی پرفشاری خون در آقایان شایعتر است پرفشاری خون در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است .
- نژاد : پرفشاری خون در سیاه پوستان بیشتر است و زمان شروع آن هم زودتر از سفید پوستان است سکتة قلبی و سکتة مغزی هم در سیاه پوستان بیشتر است .
- سابقه خانوادگی : احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پرفشاری خون دارند بیشتر است .
- چاقی با وزن بالا : هرچه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندامها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود .

• عدم فعالیت فیزیکی : فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباضی سخت تر کار کند و نیروی وارد بر ضربانها بیشتر است . بی تحرکی خود موجب چاقی و پروزنی می شود .

• سیگار / تنباکو : تنباکو نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد ، بلکه مواد شیمیایی آن به لایه داخلی دیواره عروق شریانی شدیداً آسیب می

• کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه : پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود . اگر در غذاهای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد ، سدیم در خون تجمع پیدا می کند .

• کمبود شدید ویتامین D در تغذیه : کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیمهای مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشار خون تاثیر بگذارد .

• مصرف الکل : مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود .

• استرس : استرسهای شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند اگر چه این افزایش فشار خون گذرا است اما اگر استرس ادامه یابد می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد . بعضی با خوردن بیشتر ، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کند .

• برخی شرایط مزمن : بیماری کلیه ، دیابت ف چربی خون بالا ، خطر پرفشاری خون را افزایش می دهد گاهی هم بارداری در خانم ها با پرفشاری خون همراه است .

برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه

اقداماتی موثر است ؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون تاثیر گذار باشد **تغییر سبک زندگی** است چه فشار خون طبیعی داشته باشید چه فشار خون شما بالا باشد ، چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر سبک زندگی نگرارید ارزشمندترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است ، آسیب ببیند . اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید بعنوان

مواردی را که در جلوگیری از پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید کشمش، زردآلو، آردسویا، سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال پتاسیم بالایی دارند.

۲. مصرف نمک را در غذای خود کم کنید. از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید، از غذاهای آماده کمتر استفاده کنید از خوردن ترشیجات که نمک بدان اضافه شده پرهیز کنید سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳. وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید. اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن خود را کم کنید فشار خون شما را پایین می آورد.

۴. فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید. فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی منظم و با شدت را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵. سیگار را کنار بگذارید.

۶. استرس را مدیریت کنید. تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید روشهایی مانند آرام سازی، تنفسهای عمیق و خواب کافی می تواند بسیار تاثیر گذار باشد. در کنار اینها کلاسها، کتابها و لوحهای فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.

۷. فشار خون خود را بطو دوره ای کنترل کنید. در سن میانسالی اگر فشار خون بالایی ندارید هر دو سال اقدام به اندازه گیری فشار خون کنید از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار را کنترل کنید.

برای بیماری که دچار پرفشاری خون است چه توصیه و آموزشهایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می شود؟

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشار دارو را قطع کند و درمانرا کنار بگذارد باید فشار خون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد پس به بیمار موارد زیر را توصیه می کنیم:

۱. داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا تمام شدن قرصها قطع نکنید و طبق دستور پزشک ادامه دهید هر زمانی سئوالی داشتید از پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید پرسید.

۲. بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوره کنید.

۳. استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگوئید افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را حفظ کنید.

۴. تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصا زمانی که می بینید مدتها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشده بارها دیده شده افراد تحت رژیم درست زمانی که به اثرگذاری نزدیک می شوند شکیبائی خود را از دست می دهند باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی شکیبا باشید.

۵. وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است بهتر است از قبل برای طرح سئوالات خود آماده باشید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر می شود:

• هر سئوالی را که در ذهن دارید می خواهید پرسید از قبل یادداشت کنید.

• هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود یادداشت کنید پزشک ممکن است از علامتی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسد در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییری در درمان داروئی بگیرد.

• اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی از فشار خون بالا، چربی بالا، سکتته مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است برای پاسخ این سئوال از قبل آماده باشید.

• لیست داروهای خود را (چه داروهای قلبی و یا غیر قلبی) همراه داشته باشید.

• در صورت امکان کسی را از بستگان (ترجیحا کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید گاهی یادآوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را بیاد شما بیاورد.

• اگر در اجرای تغییر سبک زندگی مشکل دارید یادداشت کنید در طرح سئوال خود با پزشک روراست باشید چیزی را از پزشک خود پنهان نکنید مطمئنا پزشک شما راهنمایی های خوبی ارائه می دهد و اگر لازم باشد از تخصص های دیگر کمک می گیرد.

