

فشارخون از عواملی است که برای ادامه‌ی حیات به آن نیازمندیم. فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه‌ای دیگر برحسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشارخون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشارخون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می‌رسد.

فشارخون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه‌بندی می‌شود و به حداقل دو بار فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰، فشارخون بالا گفته می‌شود و یا میانگین فشار خون در طی یک هفته در روز بیش از ۱۳۵/۸۵ باشد.

در اکثر موارد علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشارخون بالا می‌شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، الکل، حساسیت به نمک، قرص‌های ضدبارداری و زندگی بدون تحرک، زندگی پراسترس، و بیماری‌های مانند: بیماری‌های غدد (از قبیل بیماری‌های تیروئید، بیماری‌های غدد آدرنال و غیره)، بیماری‌های قلب و عروق و بیماری‌های کلیوی است.

علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و

بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری خود سال‌ها است که دچار فشارخون بالا هستند، به همین دلیل لازم است فشارخون خود را **حداقل سالی یکبار** کنترل کنید. از علایمی که احتمالاً مرتبط با فشارخون است: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه‌ی سینه را می‌توان نام برد.

بالا بودن طولانی مدت فشارخون نهایتاً به عروق سراسر بدن از جمله عروق اندام‌های حیاتی نظیر مغز، کلیه‌ها، قلب، چشم و رگ‌های اندام‌ها آسیب می‌رساند.

اثرات فشارخون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختی سرخرگها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی بصورت تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشارخون یا فلج موقت یکطرفه بدن، همچنین اثر برروی کلیه‌ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می‌باشد و نیز موجب آسیب به شبکه و عروق ریز چشم و در نهایت کوری می‌شود.

شایعترین علل عدم بهبودی فشارخون بالا:

عدم پیروی از دستورات دارویی است.

افزایش مصرف نمک خوراکی سبب

وخیم‌تر شدن فشارخون بالا می‌شود.

اگر فشارخون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگهای بدن می‌شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی‌خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری‌گلیسرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی. لازم است علاوه بر درمان فشارخون خود به اصلاح عوامل فوق نیز توجه داشته باشید.

نکات آموزشی مهم:

سبک زندگی خود را تغییر دهید:

❖ پاسخ افراد به داروهای ضد فشارخون متفاوت است، ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشارخون شما بیابد.

❖ برای پیشگیری از تداخل داروهای فشارخون با داروهای دیگر، قبل از مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

❖ مصرف داروهای خود را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.

❖ سیگار نکشید.

❖ از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب افزایش

فشارخون مقاوم به درمان می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

No C1۰



در مورد

پرفشاری خون

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

❖ برای سرخ کردن مواد غذایی در منزل از روغن حیوانی، کره حیوانی یا روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده نمایید.

❖ سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.

❖ جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به پزشک خود مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده ی فشارخون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.

❖ از ایستادن طولانی مدت پرهیزید.

❖ از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.

❖ اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

http://www.ziaeian.ir

http://help.tums.ac.ir

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

❖ به طور منظم ورزش کنید.

❖ از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.

❖ نمک مصرفی روزانه ی خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید (معادل یک قاشق چایخوری)، که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده ی شما بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه ی غذا نمک اضافه نکنید.

❖ از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند: غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیارشور و...) پرهیزید.

❖ از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم کنید.

❖ از مصرف لبنیات پر چربی خودداری کنید.

❖ مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و از مصرف مواد غذایی پر چرب مانند: مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.

❖ بیشتر گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی استفاده کنید و پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.

❖ از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز و یا کبابی مصرف نمایید.