



نکات مهم برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



WORLD HYPERTENSION DAY
روز جهانی فشارخون

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است. مخصوصاً زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کرده اید، ولی تغییری مشاهده نشده است. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیباشید.

۵- وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است:

- هر علامتیکه برایتان غیر طبیعی بود، یادداشت کنید. بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. پزشک ممکن است از علائمی مانند در سینه یا تنگی نفس بپرسد.

- اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکنه مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.

- لیست دارو های خود را (چه داروهای کاهشدهنده فشارخون و یا داروهای غیر قلبی) به همراه داشته باشید.

- اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکنه مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است.

شعار روز جهانی فشارخون:
با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن زندگی با کیفیت و عمر طولانی تری داشته باشید



۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روشهایی مانند آرامش سازی (ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

۷- فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.

در سن میانسالی اگر فشار خون بالاتر از ۱۳۰/۸۰ میلی و از ۵۰ سالگی، سالی یکبار فشار خون خود را کنترل کنید.

به بیماری که مبتلا به فشارخون بالا است، چه توصیه و آموزش هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

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

۱- دارو ها را بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید.

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 بدنی منظم به همان اندازه مهم است.

۳- استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیاد نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید. صبور بوده و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.



آموزشهای لازم برای پیشگیری از فشار خون

بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند، دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم خاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نامیده اند.

عوامل خطر برای فشار خون بالا کدامند؟

- سن :** هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر می شود.
- در آقایان فشار خون بالا در میانسالی و در خانمها بعد از یائسگی شایع تر است.
- سابقه خانوادگی:** احتمال بروز فشار خون برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.
- چاقی یا وزن بالا :** هرچه وزن بیشتر باشد، برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارده بر دیواره عروق بیشتر می شود.
- فعالیت بدنی ناکافی:** فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بیشتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد فشار خون بالاتر می رود از طرفی بی تحرکی خود نیز موجب اضافه وزن و چاقی می شود.
- سیگار / تنباکو :** سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد ، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند.
- غذاهای پرنمک :** خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و یا افزایش حجم خون، فشار خون بالا می رود.
- کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای 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 آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد.

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

استرس : استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد ، می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد.

برخی بیماری های مزمن: بیماری کلیه ، دیابت ، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.



مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا 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 نگرانید. ارزشمند ترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید.

۱ - سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما متعلق به یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار یک

کشنده بی صدا است ، سزاوار نیست خانواده ی خود را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. پس فعالانه سعی کنید از راهنمایی های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار استفاده کنید.

۲ - غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سید غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات ، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید . کشمش ، زرد آلو، آرد سویا و سیوس گندم ، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواد غذایی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۳ - نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۴ - وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید ، فشار خون شما کاهش می یابد .

۵ - فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.