



با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل دوره ای آن، عمر سالم تر و طولانی تری داشته باشیم...



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواگیر

برای پیشگیری و درمان فشارخون بالا، اراده کنیم و موارد زیر را رعایت کنیم.

- ✓ اگر اضافه وزن داریم تلاش کنیم با ورزش و تغذیه صحیح، آن را به وزن طبیعی نزدیک کنیم. حتی اگر اضافه وزن نداریم باز هم به ورزش روزانه برای تنظیم فشارخون نیاز داریم.
- ✓ نمک را در رژیم غذایی کاهش دهیم. میزان مجاز مصرف روزانه نمک حداکثر ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) است. در ضمن نیازی به اضافه کردن نمک به غذای کودکان زیر یکسال نمی باشد.
- ✓ میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، غلات سبوس دار و لبنیات کم چرب منابع پتاسیم، منیزیم و کلسیم هستند که فشارخون را تنظیم می کنند. مصرف آنها را افزایش دهیم.
- ✓ اگر سیگار یا الکل مصرف می کنیم، اراده کنیم و مصرف آن را کاهش و نهایتاً ترک کنیم.
- ✓ استرس در زندگی همه ما وجود دارد؛ یاد بگیریم چگونه آن را مدیریت و خواب شبانه کافی داشته باشیم
- ✓ فشارخون خود را در منزل اندازه گیری و به صورت دوره ای به مراکز بهداشتی مراجعه کنیم.
- ✓ اگر توسط پزشک داروی فشارخون، دیابت یا چربی خون برایمان تجویز شده است، آنرا مرتب مصرف کنیم و یادمان نرود که دارو مانند غذا برای پیشگیری یا کنترل بیماری ضروری است.

عوارض فشارخون بالا چیست ؟

- ✓ عوارض قلبی که شایعترین علت مرگ در این بیماران است. هیپرتروفی (بزرگی) قلب، نارسایی قلبی، آریتمی یا ضربان نامنظم قلب
- ✓ عوارض مغزی به صورت سکته مغزی ، دمانس، اختلال شناختی
- ✓ نارسایی کلیه که خود را با دفع پروتئین اضافه در ادرار نشان می دهد و می تواند منجر به دیالیز و پیوند کلیه شود.
- ✓ تنگی شریانهای اندام تحتانی که باعث لنگش متناوب و درد ناحیه ساق و باسن در هنگام راه رفتن شده که با ایستادن برطرف می شود
- ✓ عوارض چشمی مانند خونریزی شبکیه، تاری دید و حتی نابینایی
- ✓ خطر مرگ جنین و مادر نیز در صورتی که فشارخون در مادر باردار کنترل نشود محتمل است.



فشار خون چیست؟

نیروی که جریان خون به دیواره شریانها وارد می کند را فشار خون گویند. این نیروی وارده به دیواره رگها اگر در طولانی مدت از سطح معینی بالاتر رود فرد دچار بیماری فشارخون بالا می شود. نکته قابل توجه این است که فشار خون بالا در اکثر موارد **بدون علامت** و فرد مبتلا از ابتلای خود بی خبر است و بیماری در حال بر جای گذاشتن عوارض بر اندامهای مختلف بدن مانند قلب، مغز، عروق، کلیه و چشم می باشد. بر اساس آخرین مطالعات در کشور ما، ۳۲ درصد افراد بالای ۱۸ سال مبتلا به فشارخون بالا هستند. ۴۰ درصد بیماران از بیماری خود اطلاعی **ندارند**، ۵۰ درصد بیماران تحت درمان دارویی مناسب **نیستند** و ۶۰ درصد بیماران فشارخون کنترل شده **ندارند**.

مقادیر طبیعی و غیرطبیعی فشار خون را بدانیم

| طبقه بندی فشار خون | سیستول (میلی متر جیوه) | دیاستول (میلی متر جیوه) |
|----------------------|------------------------|-------------------------|
| طبیعی | کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹) | و کمتر از ۸۰ (۷۹-۶۰) |
| پیش فشارخون بالا | ۱۲۰-۱۳۹ | یا ۸۰-۸۹ |
| فشارخون بالا مرحله ۱ | ۱۴۰-۱۵۹ | یا ۹۰-۹۹ |
| فشارخون بالا مرحله ۲ | ۱۶۰ یا بیشتر | یا ۱۰۰ یا بیشتر |

علائم فشار خون بالا چیست؟

دراکثر موارد بیماری فشار خون بالا علامتی ندارد، لذا به آن **بیماری خاموش** می گویند. در مواقع فشارخون بالای ۱۸۰/۱۱۰ ممکن است به صورت خستگی زودرس، تپش قلب، درد ناحیه پس سر و گردن، سرگیجه، تنگی نفس شبانه، درد قفسه سینه، خواب آلودگی، گیجی و تشنج بروز کند.

تشخیص فشار خون بالا چگونه است؟

راه تشخیص فشارخون بالا بسیار آسان است. با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت یا مراکز درمانی و یا در منزل با داشتن دستگاهی به نام **فشارسنج** می توانیم فشارخون خود را اندازه بگیریم. البته اگر در منزل می خواهیم فشارخون را اندازه بگیریم باید کار با دستگاه را از کارکنان بهداشتی یاد بگیریم.

نکات مهم در اندازه گیری فشار خون را بدانیم

- ✓ از نیم ساعت قبل، چای، قهوه، غذا، الکل و سیگار مصرف نشود و ورزش نکنید. پنج دقیقه استراحت کنید
- ✓ مثانه کاملاً خالی باشد
- ✓ روی صندلی نشسته، پشت خود را تکیه بدهید و کف پاها را روی زمین یا تکیه گاه قرار دهید.
- ✓ آستین لباس تنگ نباشد
- ✓ بازوبند در سطح قلب بسته شود و دست تکیه گاه داشته باشد

چرا فشار خون بالا می رود؟

- ✓ مصرف زیاد **نمک** سدیم و که باعث افزایش حجم داخل عروقی و فشار بیشتر به رگها می شود.
- ✓ دریافت کم **پتاسیم**، **کلسیم** و **منیزیم** که در میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، غلات سبوسدار و لبنیات کم چرب موجودند.
- ✓ مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب، روغنهای اشباع، ترانس و غذاهای فرآوری شده
- ✓ رسوب تدریجی چربی خون در دیواره داخلی رگها که باعث ایجاد پلاک چربی شده (**تصلب شرایین** یا **آترواسکلروزیس**) و منجر به تنگ، سفت و سخت شدن دیواره رگها و کاهش خاصیت ارتجاع پذیری آنها می شود.
- ✓ استرس و فشارهای روحی مزمن
- ✓ مصرف مشروبات الکلی و دخانیات
- ✓ اضافه وزن، چاقی، دیابت و چربی خون بالا
- ✓ کاهش دفع کلیوی نمک در بیماریهای کلیه
- ✓ مصرف خودسرانه برخی داروها

