

## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار خون که نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی»  
«ایپرتنشن» است زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت است. این آسیب «آترواسکلروز» شدن جداره رگ ها یا در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علایمی شود که هر کدام از آنها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علایمی مانند:

• سردرد شدید

• سرگیجه

• مشکلات بینایی

• درد قفسه سینه

• تنفس سخت

• ضربان قلب نامنظم

چه عاملی باعث به وجود آمدن فشار خون می شوند؟  
دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده اند ما بر اساس تحقیقات چندین عامل ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند عبارتند از:

• رژیم غذایی پر نمک

• مصرف مشروبات الکلی

• استرس و اضطراب

• سن بالا

• عوامل ژنتیکی

• سابقه خانوادگی فشار خون بالا

## علایم فشار خون بالا

فشار خون بالا گاهی ممکن است برای مدت طولانی هیچگونه عوارضی را در شخص ظاهر نسازد. و غالباً بدون علامت است معمولاً در زمانی علامت دار می شود که بر اندامهای حیاتی تاثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد ولی ممکن است بیمار از علائم مثل سر درد - درد در ناحیه پس سر سرگیجه - تاری دید خستگی و تپش قلب و یا دردهای قفسه سینه شکایت کند اگر فشارخون به طور حاد افزایش یابد بیمار ممکن است دچار سرگیجه - تشنج - شده و حتی به اغما برود.

## عوارض فشار خون بالا

اگر فشارخون از حد طبیعی بالاتر برود عوارض مهمی بدنبال دارد فشارخون بالا یکی از عوامل خطر ساز قلب (سگته قلبی و نارسایی قلبی است) و به اعضای مهم دیگری مثل مغز - جمجمه - کلیه و چشم آسیب جدی می رساند اگر فشار خون بالا به موقعد شناخته درمان و کنترل شود می تواند بسیاری از عوارض فشار خون بالا پیشگیری کرد

فشار خون بالا به علیرغم آنکه به آسانی تشخیص داد می شود اغلب بدون علامت است . و به همین علت به قاتل خاموش مشهور است و تنها راه اندازه گیری فشار خون بوسیله دستگاه فشار سنج می باشد

## درمان فشارخون بالا

هر بیماریکه دارای فشار خون ماکزیمم 140 می متر جیوه و بالاتر و یا فشارخون مینیمم 90 میلی متر جیوه و بالاتر بصورت مداوم باشد. فشارخون بالا بیماری است که معمولاً در تمام مدت عمر نیاز به درمان دارد برای درمان -مراقبت و پیگیری بیماری مشارکت فرد مبتلا به فشارخون بالا و خانواده وی اهمیت زیادی دارد.

بطور کلی درمان فشارخون بالا به صورت ترکیبی از درمان دارویی و غیر دارویی است.

ویزیت مرتب توسط پزشک و کنترل فشار خون همراه با مصرف داروی تجویزی در ساعتهای مقرر از موارد کلیدی کنترل فشار خون می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان  
بیمارستان سوانح شهید کامیاب

## فشار خون بالا را جدی بگیریم



### تهیه و تنظیم: واحد تغذیه

کد پمفلت: Vas/46/1	سال تهیه: 87
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 95

8- از غذاهای شور و کنسروی و ترشی های شور پرهیز کنید و

9- برای روغن از روغن های مایع فاقد کلسترول استفاده کنید.

10- سیگار نکشید سیگار کشیدن براحتی م تواند 10 از عمر شما را بکاهد.

11- با فعالیت بدنی منظم و مرتب ورزش ایده آل با غث کاهش وزن -کاهش چربی خون -قند خون استرس و فشار خون بالا شده و در نتیجه با غث کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی شوید.

### چگونه می توان فشار خون را درمان کرد؟

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

• کاهش وزن

• ترک کردن سیگار

• داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی

مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)

• انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزشهای ازی

## توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای کاهش فشار خون

1- مصرف نمک را کاهش دهید می توانید با کم کردن

مصرف نمک فشار خون خود را بیشتر کاهش دهید نمک

(سدیم) ماده ای است که در مقدار فشار خون موثر است

2- از گوشت سفید (مرغ بدون پوست و ماهی) بیشتر

3- غذای روزانه را بیشتر به صورت آب پز و بخار پز و

کبابی تهیه کنید.

4- برای طعم غذاها به جای نمک میتوانید از سبزیجات

خشک -آبلیمو -آبغوره استفاده کنید.

5- از نانهای سبوس دار (سنگک -بربری -نان

جو) استفاده کنید.

6- مصرف مواد غذایی چرب خصوصا سوسیس کالباس و

سیس سالاد را به حداقل برسانید.

7- سعی کنید از مواد غذایی فیبر دار مانند سبزیجات

میوه جات و حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.