

فشار خون بالا



فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در حالت طبیعی باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ باشد.

در صورتی که فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ باشد، شخص در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارد و فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بالاتر نشان دهنده ابتلا به بیماری فشار خون است.

عوامل خطر؟

سن بالاتر، سابقه خانوادگی، چاقی یا وزن بالا، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف سیگار یا تنباکو، غذاهای پر نمک، کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه، مصرف الکل، استرس، کمبود شدید ویتامین D در تغذیه و برخی بیماری های مزمن (بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا)

علائم بالینی؟

سردرد شدید، سرگیجه، تنگی نفس، تاری دید، احساس نبض در سر یا گردن، حالت تهوع، خستگی، درد در قفسه سینه، وجود خون در ادرار

عوارض؟

حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، سندروم های متابولیک، مشکلات حافظه و یادگیری، ضخیم، تنگ یا پاره شدن عروق چشم، تضعیف و تنگ شدن عروق خونی

پیشگیری و درمان؟

بهبود عادات زندگی، ترک سیگار، کاهش وزن، ورزش کردن، عدم مصرف الکل، خوردن غذاهای کم نمک و کم چرب، دارودرمانی

اقدامات موثر جهت پیشگیری و کنترل؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیر داشته باشد، **تغییر سبک زندگی** است.

جهت تغییر سبک زندگی، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- غذای سالم بخورید:

این غذاها شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. از مواد غذایی دارای پتاسیم مانند: کشک، زردآلو، سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال استفاده کنید.

هرگز داروها را به خاطر عوارض
احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص
ها تمام شده، قطع نکنید.

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی
موثر بر سلامت رفسنجان
(SDHRC)



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

۵- استرس را مدیریت کنید:

روش هایی مانند آرامش سازی
(ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب
کافی می تواند بسیار تاثیر گذار باشد.

۶- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل
کنید:

در سن میانسالی اگر فشار خون بالایی ندارید،
هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری فشار خون
کنید. از ۵۰ سالگی، هر سال و در صورتی که
در مرز فشار خون بالا (پیش فشار خون بالا)
هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت رژیم
غذایی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر
ویزیت پزشک و حداکثر سالانه، فشار خون
خود را کنترل کنید.

۷- و نکته آخر:

۲- نمک را در غذای خود کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیز کنید،
نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید، از
غذاهای آماده (Fast Food) کمتر
استفاده کنید، از خوردن ترشیجات که نمک
بدان افزوده شده، اجتناب کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگه دارید:

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود ۲/۵
کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پایین
می آورد.

۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید:

انجام حداقل 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 در برنامه
روزانه خود قرار دهید.