

پرفشاری خون چیست ؟

پرفشاری خون یا فشار خون بالا کلمه ای است برای مواقعی که فشار خون در دیواره عروق به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد.

فشار خون بالا از مهم ترین عوامل خطر بروز نارسایی قلبی، سکته قلبی و مغزی و نارسایی کلیه است.

اگر فشارخون شما در دفعات متعدد بالاتر از ۱۴۰ به ۹۰ باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.

علائم پرفشاری خون چیست ؟

فشارخون بالا معمولاً علامتی ندارد، ولی سردرد پس از بیدار شدن از خواب صبحگاهی در ناحیه پس سر اغلب اولین علامتی است که دیده می شود. سایر علائم غیر اختصاصی هستند از جمله: سرگیجه، طپش قلب، خستگی زودرس و گاهی در اثر شدت فشارخون درد قفسه صدری یا تنگی نفس و خون دماغ اتفاق می افتد. ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب، تاری دید و... گاهی عوارض به جای علائم بروز می کند.

فشارخون بالا در بسیاری از موارد در مراحل اولیه علامتی ندارد. بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری دچار پرفشاری خون هستند، به همین دلیل افراد سالم باید فشار خون خود را حداقل سالی یک بار کنترل کنند.

چه عوارضی پرفشاری خون را مشکل ساز می کند ؟

با گذشت زمان و اغلب در زمانی که افراد پا به سن می گذارند، در اثر رسوب چربی و سفتی عضلات دیواره سرخرگ ها دچار سختی و تصلب شرایین می شوند که افزایش فشارخون این فرآیند را تسریع می کند.

آسیب مویرگ های کلیه و چشم ممکن است در اثر فشارخون بالا اتفاق بیافتد که خود را با نارسایی کلیه و تغییرات بینایی نشان می دهد. عروق بزرگتر نیز سخت و شکننده می شوند و ممکن است قادر به تأمین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند چون به راحتی دچار گرفتگی یا لخته می شوند. سکته قلبی و مغزی از عوارض این وضعیت است.

افراد سالم باید ترجیحاً در هر بار مراجعه به پزشک و حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند. در صورت تشخیص فشارخون بالا، شما باید به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنید و آن را تحت کنترل داشته باشید.

استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون (بصورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسرید)، چاقی، کم تحرکی و بیماری قند یا دیابت عوارض عوارض پرفشاری خون را بیشتر می کند. از طرف دیگر هرچه شدت و مدت ابتلا به پرفشاری خون بیشتر باشد عوارض بیشتر می شود.

اصلاح شیوه زندگی، هم در پیشگیری و هم در کنترل پرفشاری خون موثر است.

مصرف به موقع و درست دارو یکی از مهم ترین گام های درمان پرفشاری خون است. ممکن است انتخاب بهترین درمان، چند ماه طول بکشد. بدون مشورت با تیم مراقبت و درمان، میزان تجویز شده داروی خود را کم یا قطع نکنید. قطع ناگهانی دارو می تواند باعث بروز ناگهانی افزایش فشارخون شود که در این صورت عواقب خطرناکی را به همراه دارد. اضافه کردن داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد.

راهنمای تغذیه

خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است. ولی باید به یاد داشته باشید که نوع غذا خیلی مهم تر از مقدار آن است و بطور کلی غذاهای مصرفی باید متنوع و شامل انواع گوناگون مواد غذایی باشند.

- از مصرف زیاد نمک خودداری کرده و از گذاشتن نمکدان سر سفره پرهیز کنید.

- غذاهای کم چربی را انتخاب کنید و غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه کنید، سعی کنید لبنیات کم چربی، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست مصرف کنید.

- از سبزیجات، سالاد و میوه جات به مقدار زیاد مصرف کنید.

- غذاهای نشاسته ای مثل نان، ماکارونی، دانه های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید. از مصرف نوشابه های گازدار شیرین اجتناب کنید. - مصرف شکر، شیرینی، شکلات، کیک و بیسکویت را شدیداً کاهش دهید.

- بجای کره، روغن های جامد و یا دنبه از روغن های مایع استفاده کنید.

- گوشت (جگر، مغز، دل، قلوه) و کله و پاچه را کمتر مصرف کنید.

- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر ۳ عدد در هفته).

- حبوبات مثل عدس، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید.

- حتی الامکان نان تهیه شده از آرد سبوس دار مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
آموزش به خانواده

پیشگیری و کنترل پرفشاری خون



بازنگری پاییز ۱۴۰۰

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت بهار ۹۸

کد ۱۸۰

- راهنمای ترک سیگار

برای کمک به فرد سیگاری به او بگوئید: ترک، کار دشواری نیست. علائم ترک ۲-۱ هفته باقی میماند که ممکن است آزار دهنده باشد. به یاد داشته باشید اکثر افراد سیگاری پس از چندین بار تلاش، موفق به ترک می‌شوند.

ترک سیگار دارای مراحل زیر است:

- ۱- برای ترک تصمیم بگیرید.
- ۲- هر شب قبل از خواب به یکی از دلایل ترک خود فکر کنید (مثلاً) برای بهبود سلامتی، برای بهتر شدن ظاهر، ...).
- ۳- یک برنامه نرمشی - ورزشی را آغاز کنید، مایعات بیشتری مصرف کنید، استراحت کنید، از خستگی بپرهیزید.
- ۴- هیچ وقت به این فکر نکنید که هرگز سیگار مصرف نخواهید کرد. فقط به فکر تعیین یک روز برای ترک کردن باشید.
- ۵- از یکی از دوستانتان که او هم سیگار مصرف می‌کند بخواهید که با هم برای ترک مصرف سیگار برنامه ریزی کنید و پول سیگار روزانه تان را پس انداز کنید.
- ۶- یک تاریخی برای ترک انتخاب کنید و روز ترک را به کلیه افراد خانواده، دوستان و اطرافیان اطلاع دهید.
- ۷- در روز ترک به خودتان بگوئید امروز سیگار مصرف نمی‌کنم و اینکار را انجام دهید.
- ۸- لباس‌های خود را تمیز کنید تا از بوی بد سیگار خلاص شوید.

- راهنمای فعالیت بدنی

تمام ورزش‌ها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد. ورزش‌هایی استقامت بدن را زیاد می‌کنند که در آن‌ها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند، مثل راه رفتن سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و طناب زدن.

* باید به خاطر داشت که ورزش نکردن و فعالیت بدنی کم یکی از عوامل موثر در ابتلاء به بیماری قلبی است.
* سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد.
* باید به یادداشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد. به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید، نه به اندازه ای که از پافیتید. سطح مطلوب ورزش یعنی این که در حین ورزش ضمن نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد.

. درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید.
در واقع « بدن » می‌گوید "ورزش کافی است!"
* تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید.
* بهتر است حداقل هفته ای ۵ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتی که نتوانید یک جا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می‌توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.

