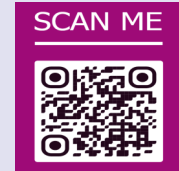




## فشار خون بالا چیست؟

(HTN)



مهرنوش حسینی

سوپروایزر آموزش و

ارتقا سلامت بیمارستان آسیا

Instagram: asiahospital1

www.asiahospital.ir

آموزشهای لازم برای پیشگیری و کنترل فشار خون  
بیش از ۵۰٪ افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون  
بالا هستند فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل  
پرفشاری خون را قاتل بی صدا نام گذاشتند.



### عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند؟

• **سن:** هرچه سن بالاتر رود پرفشاری خون بیشتر است. در سنین  
میانسالی پرفشاری خون در آقایان و در خانم ها بعد از یائسگی  
بیشتر است.

• **نژاد:** پرفشاری خون در سیاه پوستان بیشتر است و زمان شروع  
آن هم زودتر از سفید پوستان است.

• **سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که فشار  
خون بالا دارند بیشتر است.

• **چاقی یا وزن بالا:** هرچه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن  
رسانی اندامها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون  
بیشتر شود فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

• **عدم فعالیت فیزیکی:** فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولاً  
نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد هرچه تعداد  
ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباضی سخت تر کار کند و  
نیروی وارد بر ضربانها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و  
پروژنی می شود.

• **غذاهای پر نمک:** خوردن غذاهای شور موجب احتباس مایعات در  
بدن می شود و با افزایش حجم خون، فشار خون نیز بالا می رود.

• برخی موارد دیگر که باعث افزایش فشار خون میشود:

• کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه

• کمبود شدید ویتامین D در تغذیه

• مصرف الکل سیگار و تنباکو

• استرس

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



با تغییر سبک زندگی تان فشار خون تان را کنترل کنید

### برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل پرفشاری  
خون تاثیر گذار باشد تغییر سبک زندگی است چه فشار خون  
طبیعی داشته باشید چه فشار خون بالا، چه تحت درمان دارویی  
باشید یا خیر با تغییر سبک زندگی میتوانید از ارزشمندترین  
سرمایه زندگی شما که سلامتی است، محافظت نمایید.



۱. مصرف غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب، اجتناب از مصرف چربی های اشباع شده. استفاده از مواد غذایی دارای پتاسیم (کشمش، موز زرد آلو، آردسویا، سبوس گندم، گوجه فرنگی، طالبی و پرتغال) اجتناب از مصرف نمک و ترشیجات حاوی نمک و کنسروهای نمک افزود.
۲. وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید. اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن خود را کم کنید فشار خون شما پایین تر می آید.
۳. فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی منظم را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
۴. سیگار را کنار بگذارید.
۵. استرس را مدیریت کنید و تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید روشهایی مانند آرام سازی، تنفسهای عمیق و خواب کافی می تواند بسیار تاثیر گذار باشد.

## آموزش های لازم به بیماران مبتلا به پرفشاری خون:

- فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو مصرف کند و مدتی بعد بخاطر طبیعی بودن فشار دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد بلکه فشار خون را باید برای بقیه زندگی تحت کنترل درآورد پس به بیمار موارد زیر را توصیه می کنیم:
۱. داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا تمام شدن قرصها قطع نکنید و طبق دستور پزشک ادامه دهید هر زمانی سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید بپرسید.
  ۲. بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید تنها مصرف قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.
  ۳. استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگوئید افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را حفظ کنید.
  ۴. تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصا زمانی که می بینید مدتها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشده بارها دیده شده افراد تحت رژیم درست زمانی که به اثرگذاری نزدیک می شوند صبر خود را از دست می دهند باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی شکبها باشید.

| انواع فشار خون    |              |              |
|-------------------|--------------|--------------|
| نوع فشار خون      | سیستولیک     | دیاستولیک    |
| فشار خون نرمال    | کمتر از ۱۲۰  | کمتر از ۸۰   |
| افزایش یافته      | ۱۳۰-۱۲۹      | کمتر از ۸۰   |
| فشار بالای اولیه  | ۱۳۰-۱۳۹      | ۸۰-۸۹        |
| فشار بالای ثانویه | ۱۴۰ و بالاتر | ۹۰ و بالاتر  |
| فشار خون بحرانی   | ۱۸۰ و بالاتر | ۱۲۰ و بالاتر |

نیازمند اقدام اورژانسی

۵. وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است بهتر است از قبل سوالات خود را آماده کنید.
- هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید بپرسید از قبل یادداشت کنید.
- هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود یادداشت کنید پزشک ممکن است از علامتی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسد در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییری در درمان داروئی بگیرد.
- اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی از فشار خون بالا، چربی بالا، سکتة مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است برای پاسخ این سوال از قبل آماده باشید.
- لیست داروهای خود را (چه داروهای قلبی و یا غیر قلبی) همراه داشته باشید.
- در صورت امکان کسی را از بستگان ( ترجیحا کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد ) همراه خود داشته باشید گاهی یادآوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را بیاد شما بیاورد.
- اگر در اجرای تغییر سبک زندگی مشکل دارید یادداشت کنید در طرح سوال خود با پزشک روراست باشید چیزی را از پزشک خود پنهان نکنید مطمئنا پزشک به شما راهنمایی های خوبی ارائه می دهد و اگر لازم باشد از تخصص های دیگر کمک می گیرد.

\*با آرزوی سلامتی و بهروزی برای شما\*